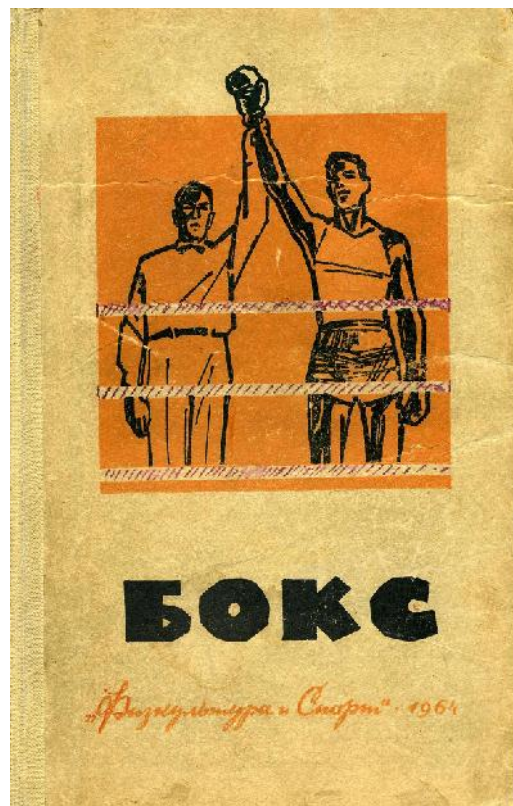


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



ОТ АВТОРОВ

С каждым годом бокс получает все большее распространение среди подростков и юношей нашей страны. Молодежь стремится заниматься этим видом спорта, рассматривая его как эффективное средство физического и волевого воспитания.

Ежегодно в «большой бокс» приходит немало искусных спортсменов из числа юных боксеров, которые в дальнейшем нередко добиваются выдающихся успехов на ринге. Достаточно сказать, что советские олимпийские чемпионы В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков, О. Григорьев начали свою спортивную карьеру в подростковом возрасте.

Массовое распространение юношеского бокса и воспитание из юных боксеров спортсменов высокого класса предъявляют огромные требования к качеству тренерской работы, к педагогическому мастерству преподавателей. Они обязаны прививать своим ученикам любовь к боксу, как к искусной игре на ринге, своего рода фехтованию в перчатках, должны развивать у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость, вызывать интерес к защитам и стремление избегать ударов противника.

К сожалению, в учебно-методической литературе по юношескому боксу в разделах обучения освещаются главным образом вопросы технической подготовки юных спортсменов и в гораздо меньшей степени вопросы развития и совершенствования важных для боксера качеств — боевого мышления, быстроты реакции и движений, ловкости, внимания, взаимосвязи технико-тактического обучения с физической и психологической подготовкой.

В данном пособии авторы стремились более подробно отразить взаимосвязь между технико-тактическим обучением юных боксеров и воспитанием у них необходимых боевых качеств.

В пособии значительное место уделяется характеристике искусного бокса, вопросам развития физических и некоторых психологических качеств в ходе обучения и совершенствования, воспитательной работе, врачебному контролю за юными боксерами.

Авторы будут благодарны за критические замечания по книге и предложения, направленные на улучшение процесса обучения боксеров-юношей и воспитание из них искусных мастеров.

БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бокс практически можно разделить на два вида, в корне отличающихся один от другого: на силовой и искусный.

Представители силового бокса стремятся добиться победы, пользуясь прямолинейными наступательными действиями, обмениваясь ударами, неприкрыто делая ставку на сильный удар, пренебрегая защитами. Силовой бокс приводит к травмам, вредным сотрясениям, отрицательно действует на мышление боксера, тормозит быстроту реакции. С таким боксом в нашей стране в последние годы ведется непримиримая борьба, в результате чего на ринге появляется все больше мастеров искусного бокса.

Представитель искусного бокса стремится, избегая ударов, получить преимущество над противником в

нанесении ударов, заставить его промахнуться, применяя маневрирование, защиты, ложные действия, обманы и другие тактические приемы. Чтобы решить эту задачу, спортсмены должны обладать быстрым мышлением, мгновенной реакцией, сообразительностью, большой быстротой и точностью движений, ловкостью, обязаны отлично понимать тактику и владеть основами техники бокса. Только такому боксу можно обучать юных спортсменов.

Искусный бокс имеет большое значение для полноценного развития человека. Он оказывает исключительное влияние на весь организм человека: сердце, кровеносную и дыхательную системы, мускулатуру тела. «... правильно поставленный бокс,— писал А. В. Луначарский,— может быть нам чрезвычайно полезен».

Бокс является прекрасным средством моральной и физической подготовки советских воинов. Наряду с другими видами спорта бокс в легкой форме используется и для подготовки космонавтов.

Общественная ценность бокса вполне понятна: ведь он требует от спортсмена и физического и умственного развития. По сложению тела боксеры, без сомнения, принадлежат к числу всесторонне развитых атлетов. Боксер должен быть ловким и быстрым как при нанесении ударов, так и при выполнении защитных действий. Он должен быть психически стойким, так как бокс — единственный вид спорта, где два спортсмена почти неотрывно смотрят друг другу в глаза, пытаясь отгадать намерение противника, что создает известное нервное напряжение.

В боксе побеждает быстро думающий спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически, тактически и физически.

«Бокс без знания техники и без тренировки — бессмыслица»,— писал выдающийся советский врач В. В. Гориневский. Особое внимание он уделял содружеству тренера по боксу с врачом, считая, что научный контроль в боксе особенно необходим.

Известный французский ученый Ф. Лагранж писал, что если начинать заниматься боксом в возрасте, когда сочленения еще гибки, то можно сохранить почти неизменной эту гибкость тела и даже в возрасте старше 50 лет выполнить те движения, на которые нетренированные люди не способны и после 35 лет, и что бокс составляет упражнение, самое полное из существующих.

Приведенное высказывание подтверждается данными современной спортивной медицины и педагогики. Так, наблюдения показали, что у подростков и юношей, занимающихся боксом с квалифицированными преподавателями под постоянным врачебным контролем, через определенное время происходят положительные сдвиги в физическом развитии, в деятельности внутренних органов, в состоянии здоровья, и нет оснований опасаться ранней специализации, если она планируется на широкой основе общей физической подготовки.

Исследования А. Н. Крестовникова, Р. Е. Мотылянской, Е. С. Степановой, М. А. Проскуряковой свидетельствуют о том, что уже через 6—12 месяцев занятий боксом существенно увеличиваются основные показатели физического развития, превышая обычный естественный прирост; в наибольшей степени растут показатели становой (на 50—70 кг) и ручной (4—10 кг) динамометрии.

У занимающихся боксом при правильной методике преподавания никогда не наблюдается отклонений от нормального развития костно-связочного аппарата и, как показывают рентгенологические наблюдения, значительно укрепляется костный аппарат.

При правильной методике преподавания бокса у подростков и юношей не бывает травм (за исключением легких царапин, редких синяков и кровотечений из носа).

Правильно дозируемые, постепенно увеличивающиеся нагрузки в уроке положительно влияют на сердечно-сосудистую систему обучаемых. Сердце становится более работоспособным и быстрее приходит в норму после выполнения различных упражнений (на скорость и выносливость).

Занятия боксом с интенсивной физической нагрузкой, перемежающейся периодами отдыха между отдельными сериями упражнений, способствуют развитию мышц сердца, особенно у юношей с так называемым малым сердцем.

У тренированных подростков и юношей снижается кровяное давление, которое после больших нагрузок приходит в норму гораздо быстрее, чем у нетренированных, заметно увеличивается как быстрота реакции, особенно сложной, так и быстрота различных движений.

Занятия боксом оказывают значительное тренирующее влияние на нервную систему и систему анализаторов: совершенствуются вестибулярные реакции, улучшаются координация движений, мышечно-двигательная чувствительность. Повышается лабильность и возбудимость нервной системы, улучшается способность юных боксеров к концентрации и иррадиации нервных процессов.

Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей остроте восприятия, возросшей внимательности, уравновешенности и сдержанности. На занятиях боксом воспитываются многие полезные черты характера. Конечно, это возможно лишь в том случае, если преподаватель правильно разъяснит ученикам цели и задачи, которые они должны ставить перед собой, и будет настойчиво требовать решения этих задач во время обучения и тренировки.

Существует мнение, что бокс «неэстетичный» вид спорта. Такое мнение глубоко неверно. Красота бокса заключается в честной спортивной борьбе, в проявлении спортсменами высоких моральных черт — мужества, смелости, целеустремленности, силы воли, в исключительном физическом развитии боксеров.

Красивый бокс основан на совершенной технике, разнообразной тактике, творческом решении задач, хорошей физической подготовленности. Если один из боксеров проявит во время боя малодушие, это немедленно вызовет у зрителей неприязненное чувство. И, наоборот, боксер, мужественно и смело ведущий бой, вызывает всеобщее восхищение.

Когда боксер нарушает правила соревнований, превращает бой в драку, грубит судье, допускает нетактичность по отношению к противнику, это свидетельствует в первую очередь о его низкой культуре. Грубость на ринге лишает бой красоты, противоречит сущности советского спорта. Необходимо сделать бокс «игровым», исключая сильные удары и силовой прямолинейный напор. Выполнение этой задачи во многом зависит от эстетического воспитания боксеров.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Учебно-тренировочная работа по боксу с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности учеников и учитывает эти особенности в занятиях.

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Возраст 15—18 лет целесообразно разделить на две группы: 1) подростки 15—16 лет и 2) юноши 17—18 лет. Каждая возрастная группа имеет свои характерные особенности.

ПОДРОСТКИ 15—16 лет

В 15—16-летнем возрасте продолжается половое созревание подростков, которое начинается у мальчиков в 12—14 лет и длится 2—3 года.

В 15—16 лет у подростков происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13—14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12—15 см. Вес также увеличивается (до 14—15 лет — на 1—2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

Грудная клетка растет в передне-заднем и боковом размерах. Продолжает увеличиваться мускулатура.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12—14 лет, повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных.

В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов. Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет максимальное давление равно в среднем 103 мм и минимальное — 62 мм, а в 15 лет — соответственно 100 и 70 мм. Пульс становится реже. В 12 лет в среднем он составляет 80, а в 15 лет — 74 удара в минуту. Устанавливается ритм сердечных сокращений. Продолжает оставаться легкая возбудимость сердца из-за преобладания симпатических влияний.

Часто наблюдаются сердцебиение, дыхательные аритмии, экстрасистолы, функциональные систолические шумы. Обычно с окончанием полового созревания все эти явления исчезают.

Число дыханий у подростков составляет в среднем 19—20 в минуту. Жизненная емкость легких нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73—84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Окостенение скелета подростков далеко не закончено; из-за податливости костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям осанки. Преподаватель должен стремиться устранить сутулость учеников, пользуясь специальными упражнениями для исправления осанки (см. стр. 72—73).

Из-за еще незакончившегося окостенения трубчатых костей, хрящей носа, а также из-за того, что связки кистей и локтевого сустава еще не окрепли, сильные и резкие удары для подростков более опасны, чем для взрослых. Такие удары, сотрясая вестибулярный аппарат подростков, который еще недостаточно развит, могут вызвать падения и нокауты, что совершенно недопустимо. Тренер должен особенно тщательно следить, чтобы в условных и учебных боях на ринге партнеры наносили друг другу быстрые, но не сильные удары.

Необходимо постепенно подготавливать связки подростка к предельно быстрым движениям, вводя специальные упражнения для связок рук. В то же время нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка.

Нередко у подростков возникает так называемое физиологическое плоскогрудие, которое в дальнейшем постепенно исчезает. Преподавателю нужно стараться как можно скорее ликвидировать его, вводя в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15—16 лет дыхание бывает более поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие наруше-

ния могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков.

Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в уроках.

Для решения вопроса о занятиях физическими упражнениями и спортом надо знать об особенностях развития скорости, силы, выносливости, ловкости.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8—9 лет нарастание ее очень медленное, в 10—12 лет — более интенсивное, а в 13—14 лет — опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15—16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях — на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Нарастание силы происходит постепенно. Значительный прирост отмечается в конце периода полового созревания, когда за 2—3 года сила увеличивается на 12%. Тренировка повышает силу на 75—150%, а в отдельных случаях — в 3,5—3,75 раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом и восстанавливается ловкость.

Разносторонняя тренировка приводит к лучшим результатам в развитии скорости, силы и выносливости, чем односторонняя тренировка, направленная, например, на достижение скорости.

В занятиях с подростками следует очень осторожно применять упражнения, требующие высоких физических напряжений (особенно упражнения для развития выносливости). Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и строго последовательно располагать учебный материал по его трудности.

Упражнения боксера-подростка должны быть связаны с разнообразными передвижениями. В них обязательно надо включать элементы игры.

После нескольких месяцев непрерывных занятий или после выступления на открытом ринге обучаемым рекомендуется давать дни отдыха.

Координация движений у подростков часто бывает несовершенной. Важная задача обучения и тренировки юных боксеров — развить их двигательные способности, улучшить координацию движений. Подготовительная часть урока должна содержать большое количество упражнений (на ходу и на месте), развивающих координацию специальных движений.

В нервной системе происходят значительные сдвиги.

Усложняется внутреннее строение мозга. Происходит энергичное структурное формирование нервных клеток коры, развитие ассоциативных волокон, осуществляющих связь отдельных областей коры между собой. Все более совершенствуется протекание основных нервных процессов. Усиливается внутреннее торможение, контроль над эмоциями, но возбуждение продолжает оставаться доминирующим. Происходит развитие и усложнение второй сигнальной системы. Проявляется стремление к сложным видам труда.

В психике подростка также наблюдаются значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий.

Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряет перед выступлением на ринге и т. п.

Преподавателю необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике и тактике сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимает в ней деятельное участие.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции бокса, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся боксеров будут

еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением.

Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью учеников, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков (и в значительной степени юношей) — их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных боксеров, показывая образцы правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному, что также бывает распространено среди подростков.

ЮНОШИ 17—18 лет

В возрасте 17—18 лет происходит завершение полового развития, в основном определяется морфологическое и функциональное формирование организма, совершенствуется высшая нервная деятельность, усложняется вторая сигнальная система. Нервные процессы протекают с большей подвижностью, усиливается торможение, хотя возбуждение продолжает преобладать. Улучшается способность к образованию сложных двигательных навыков.

В этом возрасте сильно увеличиваются рост, вес, окружность груди, интенсивно растет мышечная масса. Сдвиги в сердечно-сосудистой системе выражаются в увеличении размеров сердца, урежении пульса, повышении кровяного давления. Пульс в среднем равен 70 ударам в минуту при ПО—120 мм максимального и 70—75 мм минимального кровяного давления. Часто обнаруживаются дыхательная аритмия и функциональные шумы.

У юношей можно обнаружить тахикардию, пониженное артериальное давление, функциональный шум. Это чаще бывает у школьников, отстающих в физиологическом развитии. Они нуждаются в систематической, строго дозированной физической нагрузке.

У отдельных юношей встречается гипертония. Максимальное давление у них поднимается до 140 мм и выше (при нормальном минимальном). Повышение артериального давления обычно неустойчиво и не сопровождается гипертрофией сердца. Это так называемая переходящая гипертония. Ее связывают с повышенным гормональным воздействием и считают возрастной особенностью. Это состояние быстро выравнивается в процессе развития организма.

Тренировочные нагрузки и соревнования сильно влияют на организм боксеров-юношей 17—18 лет. Особенно резкая реакция наблюдается у боксеров с повышенной нервной возбудимостью. После подготовительных упражнений у недостаточно тренированных слабо выражены частота сердечных сокращений и повышение кровяного давления, а во время вольного боя сердечные сокращения достигают 200 с лишним ударов при небольшом повышении кровяного давления. При хорошей тренированности происходит равномерное нарастание частоты пульса и кровяного давления.

У боксеров 16 лет при нагрузке резко повышается частота пульса при одновременном повышении максимального кровяного давления.

Соревнования вызывают интенсивную реакцию сердечно-сосудистой системы. Пульс у юных боксеров после третьего раунда доходит до 180, а в ряде случаев и до 210 ударов в минуту, тогда как у взрослых он повышается до 190 ударов. Максимальное кровяное давление увеличивается в среднем до 180—225 мм, а в отдельных случаях и выше, тогда как у взрослых оно доходит до 140—160—180 мм. За минутный перерыв давление у юношей-боксеров снижается до 120—130 мм, дыхание увеличивается в пределах 32—40, жизненная емкость легких увеличивается на 150—450 см³.

Учтя особенности возрастного развития юноши, тренер должен осторожно дозировать нагрузку, не допуская чрезмерно длительных упражнений для развития выносливости, запрещая резкие удары в условных и вольных боях, продуманно подбирая общеразвивающие упражнения и обращая больше внимания на правильность осанки.

Психика юного спортсмена в этот период сильно меняется, приближаясь к психике взрослого. Проявляется чувство дружбы, коллективизма, уменьшается непосредственность в выражении чувств, в поступках возрастают общественные мотивы. Однако некоторая неустойчивость психики иногда остается (проявление эгоизма, обостренное самолюбие, нерешительность в выборе правильных действий, обусловленная борьбой личных и общественных мотивов).

Занятия с юношами должны быть эмоционально насыщенные, хотя и не в такой степени; как с подростками. В них надо вносить больше разнообразных специальных и общеразвивающих упражнений, избегать шаблонных повторяющихся заданий, включать иногда различные игровые упражнения соревновательного характера, сопровождать показ интересными объяснениями, примерами из жизни боксеров и т. п.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и взаимозависимых частей: технической,

тактической, физической, моральной и волевой, теоретической подготовки.

В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин им уделяется различное внимание и время. Например, если боксер хорошо подготовлен технически и физически, тренеру необходимо больше внимания обращать на тактическую подготовку и т. д.

В основе обучения и тренировки юного боксера, как и в других видах спорта, лежат принципы всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

ПРИНЦИП ВСЕСТОРОННОСТИ

Принцип всесторонности основан на единстве духовного и физического развития. В этом залог будущих успехов в учебе, в труде и в спорте.

Наиболее важную роль в боксе играет всестороннее физическое развитие, которое приобретает широким использованием разнообразных физических упражнений и различных видов спорта. Только применяя многообразные методы и средства физического воспитания, можно достигнуть всестороннего физического развития.

К сожалению, еще бытует мнение, что занятия другими видами спорта значительно задерживают темпы овладения техникой и тактикой бокса. Это мнение неверно, так как тренировка — сложный процесс, во время которого спортсмен, с одной стороны, совершенствуется в избранном виде спорта, а с другой — улучшает функциональную подготовленность своего организма. Как бы хорошо ни освоил технику юный боксер, выдающихся результатов он не добьется, если его организм не подготовлен к значительным физическим и нервным нагрузкам.

Главное условие достижения высоких результатов — это физическое совершенство боксера. Оно предусматривает отличную общую физическую подготовленность спортсмена, характеризующуюся высоким уровнем силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, отличную двигательную подготовленность, основанную на умении легко координировать сложные движения, а также отличную приспособляемость организма к большим физиологическим нагрузкам, достигающуюся четким взаимодействием сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, выделительной и других систем.

В бою спортсмену зачастую приходится совершать непредвиденные и разнообразные движения, которые он может четко и непринужденно выполнить лишь в том случае, если в процессе тренировки будет не только применять боксерские упражнения, но и заниматься другими видами спорта.

Принцип всесторонности требует, чтобы в занятиях по боксу использовался широкий круг методов спортивной тренировки и постоянно привлекались другие виды спорта.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ

Преподаватель, осуществляя учебный процесс, должен в основном руководствоваться принципом сознательности, который находится в тесной взаимосвязи с другими принципами обучения и тренировки.

Сознательное отношение занимающихся к изучаемому материалу повышает не только их активность, но и в значительной мере усвоение материала.

Сознательность при обучении боксу приобретает особо важное значение. Сам процесс обучения в боксе очень сложен: занимающиеся овладевают трудными по координации движениями, а в случае ошибки немедленно получают удары. Поэтому все движения боксера должны быть глубоко осознаны.

В ходе тренировки преподаватель должен более четко объяснить учащимся роль и значение каждого приема, удара, защитного движения, их место в боевом арсенале боксера. Необходимо добиться, чтобы для занимающегося каждый новый прием был не самоцелью, а ступенью к новому, более трудному. Тогда боксер сможет четко увидеть, к каким результатам приведут его тренировки.

Важный элемент принципа сознательности — осознанное закрепление в боевой обстановке разученных приемов и комбинаций. Юные спортсмены обязаны так строить тренировочный бой, чтобы создалась возможность использовать указанный прием непосредственно во время него. Это, во-первых, будет подтверждением того, что занимающийся строит бой не хаотично, а подчиняет свои действия мышлению, а, во-вторых, покажет, что закрепление навыков на ринге позволяет быстрее осваивать сложные элементы техники бокса.

Наряду с закреплением изучаемого материала в боевой обстановке целесообразно для привлечения юного спортсмена к активному решению поставленной задачи очередное задание давать перед началом занятий, кратко объяснив способы решения.

Большое значение имеет воспитание критического отношения боксера к своим действиям на тренировке, особенно на ринге. Это во многом способствует тому, что основы техники движений не нарушаются; в то же время индивидуализация движений также производится совершенно сознательно, с учетом специфики физического развития. Каждый боксер должен научиться как бы со стороны смотреть на все свои движения и подмечать свои ошибки.

Важный элемент воспитания сознательного отношения к изучаемому материалу — творческая взаимопомощь учеников друг другу. Допустим, на очередном занятии совершенствуется прямой удар левой в голову. Партнер, который держит перчатку, как боксерскую лапу, обязан сравнивать атакующие движения своего напарника с атакующим движением, продемонстрированным преподавателем, и замеченные ошибки и неточности тут же исправлять. Этим в значительной степени активизируется сознательное, творческое участие самих занимающихся в процессе обучения.

В обучении должны также применяться домашние задания — как теоретические, так и практические. Самостоятельная домашняя работа при строгом учете и контроле преподавателя за ее выполнением способствует развитию творчества, изобретательности занимающихся.

Сознательное отношение боксеров к изучаемому материалу — одна из основных мер предупреждения травматизма при занятиях боксом.

ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ

Этот принцип обуславливает необходимость постепенно повышать в занятиях нагрузки, увеличивать объем и интенсивность работы, усложнять задачи.

Принцип постепенности обязывает преподавателя строго учитывать возрастные особенности юношей, степень их физической подготовленности. В боксе, где от спортсменов требуются огромное нервное и физическое напряжение, а также выполнение упражнений, связанных со сложной координацией, несоблюдение этого принципа может особенно отрицательно сказаться на здоровье занимающихся.

Принцип постепенности физиологически основан на постепенной перестройке под влиянием тренировки органов и систем организма, повышении их функциональных возможностей. Причем на эти изменения затрачиваются продолжительное время и большая работа, в которой принимает участие весь организм спортсмена.

Особо осторожного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы. По мере функционального развития организма юного боксера возрастает и тренировочная нагрузка, проявляющаяся во все большей плотности и сложности движений.

Принцип постепенности должен быть широко использован при планировании физической нагрузки. Ее необходимо повышать за счет увеличения в первую очередь упражнений для развития быстроты и ловкости, а затем уже силы и выносливости.

Практика показывает, что учащиеся утомляются значительно меньше и усваивают новые технические элементы значительно лучше на занятиях, в которых упражнения, требующие большого напряжения сил, применяются после разучивания техники.

Планируя психологическую нагрузку, надо учитывать, что на первых занятиях ученикам целесообразно предлагать для разучивания простые движения, не связанные с риском, а на последующих — более сложные приемы нападения или защиты, связанные с известным риском, обострением боя.

Строгую постепенность в увеличении планируемой нагрузки необходимо соблюдать также и при составлении календаря соревнований. К состязаниям спортсмена следует допускать лишь тогда, когда его организм достаточно подготовлен к соревновательным нагрузкам. Поэтому состязаниям должны предшествовать такие учебно-тренировочные занятия, в которых используются повышенные нагрузки.

Своевременное введение повышенных нагрузок способствует быстрейшему наступлению «спортивной формы», т. е. того оптимального состояния, при котором спортсмен может выполнить работу значительной интенсивности. Но преподаватель должен помнить, что в занятиях с юными боксерами повышенные нагрузки следует вводить осторожно, только после длительной и тщательной подготовки, ибо преждевременное применение их может повредить здоровью юноши.

Постепенность нарастания нагрузки в спорте осуществляется обычно не плавно, а «ступенчато». Преподаватель исходит из состояния организма занимающегося на данный день и в зависимости от этого повышает или оставляет на прежнем уровне дозировку нагрузок, а также регулирует их характер. Таким образом, постепенность, не будет равномерной. Однако нагрузки в занятиях должны все время неуклонно повышаться.

В тренерской практике «ступенчатость» повышения нагрузки определяется в основном недельными циклами. Нередко для закрепления технических навыков в тренировке повторяются циклы с одинаковой или с пониженной нагрузкой.

Принцип постепенности определяет и ход обучения. Содержание тренировочных занятий должно базироваться на основных педагогических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Это значит, что в занятиях следует, во-первых, постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, во-вторых, постепенно повышать физическую нагрузку и, в-третьих, добиваться того, чтобы усвоение нового учебного материала базировалось на уже освоенном. Поэтому вначале нужно предложить занимающимся общеразвивающие гимнастические упражнения, потом дать наиболее элементарные специальные упражнения (например, передвижение по кругу, удары при ходьбе и др.) и лишь после этого — простейшие комбинации ударов и защит.

ПРИНЦИП ПОВТОРНОСТИ

Чтобы правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке на ринге и применять в соответствии со сложившейся ситуацией разнообразные ударные или защитные действия, боксеру необходимо прочно овладеть большим количеством двигательных навыков. Для этого нужна сложная и четкая координация движений, сочетающаяся с их большой быстротой.

Принцип повторности в значительной мере определяет процесс тренировки: как известно, юные боксеры быстрее, чем взрослые, усваивают новые приемы и быстрее их забывают, поэтому в работе с подростками большое внимание следует уделять частым повторениям пройденного.

В обучении подростков технике бокса материал следует преподносить так, чтобы сначала давалось общее

понятие о каком-либо разделе техники, а затем происходило усложнение приемов техники, исправление допущенных ошибок.

Используя этот принцип, учебный материал следует располагать так, чтобы приемы атаки или защиты распределялись как бы по спирали, где ранее изученные приемы техники бокса повторялись бы через некоторое время, но уже в более сложной форме. Такое построение учебно-тренировочных занятий дает возможность не только обучать отдельным элементам и совершенствовать приемы в целом, но и исправлять ошибки и недостатки, допущенные на предыдущих занятиях.

Преподаватель должен в первую очередь повторить упражнения и действия, которые составляют сущность того или иного раздела техники. Так, при изучении бокового удара необходимо все время повторять прямые удары и удары снизу, особо тщательно следя за правильностью движения ног, поскольку передвижения при нанесении всех ударов почти одинаковы. Обращая внимание на правильность движений ног при нанесении прямого удара или удара снизу, преподаватель облегчает учащимся усвоение работы ног при боковом ударе.

Принцип повторности лежит в основе как образования условнорефлекторных связей, так и перестройки и усовершенствования органов и функциональных систем под влиянием тренировки. На нем базируются не только обучение технике и тактике и совершенствование в них, но и процесс физического развития спортсмена.

Волевые качества, а также быстрота, сила, выносливость, ловкость могут быть развиты только путем многократного повторения упражнений. Однако количество повторений должно быть таким, чтобы оно обеспечивало эффективное влияние упражнений. Оптимальная повторность будет при правильном сочетании работы и отдыха, утомления и восстановления. Следует устанавливать такие интервалы отдыха, чтобы организм полностью восстановился от утомления, полученного на предыдущем занятии, и в то же время сохранились «следы» выработанных двигательных навыков. Практика показала, что в занятиях с юношами наиболее полно отвечают этому требованию трехразовые тренировки в неделю.

В боксе боевые упражнения и упражнения со снарядами обычно выполняются с высокой интенсивностью и большим нервным напряжением, так что эти упражнения нецелесообразно продолжать при возникновении утомления: оно ухудшает ловкость, быстроту и точность движений.

В практике преподаватель должен учитывать важность того, что при повторении ранее изученного занимающиеся не только закрепляют пройденные ранее приемы атаки или защиты, но и обнаруживают в действиях особенности, прежде ими не замеченные. Впоследствии это поможет им решать новые тактические задачи.

Количество повторений должно быть таким, чтобы движения выполнялись свободно, без излишних напряжений.

Для закрепления и автоматизации усвоенных движений их следует повторять столько раз, сколько это можно сделать, не искажая формы движений и не применяя «предельных» усилий.

Нельзя разучивать на одном занятии несколько новых приемов атаки или защиты, так как изучение одного приема заметно тормозит освоение другого.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ

Принцип наглядности в занятиях с юными спортсменами должен найти особенно широкое применение, так как он способствует лучшему запоминанию и закреплению знаний и навыков.

Принцип наглядности имеет наибольшее значение прежде всего в обучении. Он осуществляется в практике занятий при помощи показа, демонстрации учебных плакатов и иллюстраций, наблюдения занимающихся за боями товарищей, а также мастеров спорта.

В тренировке юных боксеров большое значение придается образцовому показу, поскольку зрительное восприятие у юношей лучше, чем слуховое, и тот или иной прием боксерской техники воспринимается при показе значительно быстрее, чем при устном объяснении. Чем занимающийся моложе, тем шире должен быть использован показ.

Обучение каждому приему бокса следует начинать с короткого объяснения и показа, который должен быть возможно более четким и правильным.

Изучаемый прием необходимо демонстрировать вперед, назад и вправо или влево. Показ надо сопровождать по возможности короткими замечаниями, обращая внимание занимающихся на наиболее важные элементы приема. Такой показ помогает юному боксеру лучше осознать движение, найти в нем важнейшие, от правные моменты.

Полезно непосредственный показ дополнять демонстрацией плакатов и иллюстраций с изображением изучаемого приема.

Большое значение в усвоении нового приема приобретает просмотр кинокольцовок, при котором внимание спортсменов сосредоточивается на изучаемом движении, а нередко и на его деталях, в течение времени, необходимого для полного осознания этого движения. Учащиеся должны чаще наблюдать за боями друг друга. Целесообразно во время и после боев проводить объяснение тех или иных моментов боя, причем лучше, если боксеры сами будут высказывать критические замечания. Что касается тренера, то он должен подвести итог обсуждению.

Приемы наглядного обучения ускоряют обучение и в то же время помогают более совершенно овладеть техникой.

Не менее важную роль играет наглядность в воспитании моральных и волевых качеств спортсменов. Так, начинающий боксер, наблюдая за тем, с каким упорством и настойчивостью проводит свою тренировку мастер спорта, сам, тренируясь, проявляет максимальные волевые усилия и выполняет, казалось бы, непосильную ра-

боту.

Сила примера в спорте — это прежде всего принцип наглядности в действии.

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Учебно-тренировочные занятия могут принести пользу только в том случае, если преподаватель будет рекомендовать занимающемуся материал, соответствующий его общей физической, двигательной и психической подготовленности. Чрезмерно трудные упражнения отрицательно действуют на юного спортсмена, подавляя инициативу, волю и снижая интерес к занятиям. Поэтому в тренировках преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности занимающихся, в частности функциональные возможности их организма, давая в занятиях такие нагрузки, которые не вызовут ни перенапряжения, ни перетренировки.

К сожалению, еще есть тренеры, считающие тренировку успешной лишь в том случае, если она имеет большую интенсивность. В занятиях с юношами, особенно в начале обучения, это очень опасно. Физиологическая кривая нагрузки должна повышаться постепенно при строгом учете состояния организма занимающихся.

Чтобы сделать занятия интересными, необходимо при составлении пар для упражнений с партнером подбирать боксеров, примерно равных по весу, возрасту, физической и технической подготовленности. Несоблюдение этого условия может привести к тому, что различие в физическом развитии и технике партнеров подавит инициативу одного из них, приведет к неуверенности в своих силах.

Преподаватель должен знать и строго учитывать уровень волевой подготовленности занимающихся и в соответствии с этим подбирать как партнеров, так и методику овладения техникой бокса.

Если степень физической подготовленности юных боксеров устанавливается при помощи врачебного контроля, то их координационные способности преподаватель может определить лишь путем педагогических наблюдений. Выявив координационные возможности учеников, он подбирает такие виды упражнений и методы проведения занятий, которые наиболее полно позволят юным боксерам не только овладеть техникой бокса, но и улучшить свое физическое развитие.

Проводя групповые занятия с юношами, тренер не должен ориентироваться на способности отдельных наиболее сильных или наиболее слабых учеников, а обязан исходить из подготовленности всего коллектива в целом.

Ориентировка на средний уровень подготовленности группы в целом позволяет, во-первых, не задерживать прохождение программного материала, как это было бы, если бы педагог ориентировался на отдельных, более слабых учеников, и, во-вторых, не охлаждать спортивное рвение учеников трудностью заданий, как это непременно случилось бы, если бы он ориентировался на лучших и наиболее способных учащихся.

Необходимо постоянно помнить, что доступность многих упражнений, приемов атаки или защиты во многом зависит от мастерства тренера-педагога, от его умения объяснить, показать упражнение, от правильности построения всего учебно-тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации в овладении технико-тактическим мастерством найдет тем большее применение, чем больших высот в боксе достигнет занимающийся. Тренер, тщательно изучив особенности физического развития юного боксера, его психологическую подготовленность и определив его функциональные возможности, должен совершенствовать те приемы техники бокса, ту форму ведения боя, которая наиболее полно отвечает выявленным особенностям спортсмена. Например, если спортсмен высокого роста, то, бесспорно, в первую очередь у него следует вырабатывать наиболее рациональную технику и тактику ведения боя на дальней дистанции. В противном случае физическое преимущество, которым наделила его природа по сравнению с другими занимающимися, будет сведено на нет.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНОГО БОКСЕРА ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА

В практике бокса применяется ряд общепринятых методических приемов, позволяющих обучать юного боксера различным средствам техники и тактики в определенной последовательности (с учетом их сложности). Эти приемы дают возможность быстрее и прочнее овладевать основами бокса.

Обычно в каждом уроке ученик сначала повторяет и совершенствует ранее изученную технику и тактику, а затем уже овладевает новым материалом. При повторении пройденного преподаватель напоминает обучаемым, как выполняется прием, а потом указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу преподаватель начинает с объяснения тактического назначения упражнения или приема; затем он рассказывает об особенностях упражнения (взаимодействие частей тела, распределение его веса и т. п.). Одновременно с объяснением нередко показываются возможные ошибки в выполнении.

Новый материал ученики выслушивают, находясь в строю (в одной или двух шеренгах) или размещаясь около преподавателя.

Сначала ученик овладевает исходным положением для передвижения, удара или защиты, упражняясь на месте. Затем он упражняется в нанесении удара или защитном движении без партнера, не передвигаясь, а лишь выполняя различные перемещения. После этого он разучивает прием, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо.

Преподаватель может применить следующий методический прием: нанести удар в направлении группы, находящейся в строю, на что ученики отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Преподаватель делает

поправки, задерживая учеников в конечной фазе движения.

По сигналу преподавателя ученики могут также выполнять удары и защиты, передвигаясь в разных направлениях. После этого они могут проделывать упражнения самостоятельно, не нарушая строя, что дает возможность легче наблюдать за ними и делать необходимые замечания.

Эти упражнения выполняются в перчатках или без них (в самом начале обучения). После изучения приемов без партнера следует перейти к обучению в парах.

Упражнения в парах — основные в процессе обучения боксера.

Обычно при обучении приемам и боевым действиям сначала даются упражнения в шеренгах, а затем пары произвольно передвигаются по залу.

Рекомендуется сперва давать новичкам упражнения в шеренгах на месте: боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище. Упражнения на месте помогают лучше усвоить боевую стойку, перемещения, правильно поставить удар и изучить основные детали защиты. После этого приемы осваиваются в движении: одна шеренга атакует, другая защищается, сначала без контрударов, а затем применяя ответные или встречные контрудары. Преподаватель подает команду атаковать и регулирует темп упражнений и быстроту ударов. Он может задержать учеников в исходном или конечном положении и проверить, правильно ли выполнены удар или защита.

После того как приемы изучены в шеренгах (или до этого), преподаватель может дать подводящие упражнения для изучения ударов и защит во время ходьбы в одной шеренге по залу, под команду и без нее. Чтобы ученики более быстро и правильно овладевали упражнениями на ходу, их ритмом и амплитудой, следует ставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных учеников расставлять через одного, чередуя более подготовленных или успевающих с менее подготовленными. Это позволит лучше использовать подражательную способность подростков и юношей.

Рекомендуется разучивать элементарные упражнения в парах сначала в движении вперед — назад, затем по кругу и уже потом в разных направлениях. На более позднем этапе обучения, после того как ученики овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнениями в парах с разнообразными передвижениями.

В упражнениях в парах обычно один из партнеров атакует, а другой защищается; затем защищающийся сочетает защиту с контратакующими действиями. После каждого раунда задания меняются. Задание можно давать ученикам и попеременно: в течение раунда боксеры все время меняются ролями; и атакует или защищается и контратакует то один, то другой боксер.

Иногда, чтобы ученики лучше освоили координацию движений и совершенствовались в отдельных элементах приема, им следует изучать технику в парах, нанося удары друг другу по перчаткам.

Для разучивания новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях ставить более опытных боксеров в пары с новичками с тем, чтобы первые могли оказывать помощь своим менее умелым партнерам. В других случаях, наоборот, нужно подбирать пары, одинаковые по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью упражнений в парах, преподаватель должен обращать внимание на то, чтобы боксеры выбирали нужную дистанцию: каждый боксер должен атаковать, контратаковать и применять защиту на наиболее удобной для него дистанции, излишне не разрывая ее и не сближаясь чрезмерно с партнером.

Условный бой — такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных боксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за боксерами-юношами во время условного боя, тренер может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер обязан постоянно контролировать учеников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

В уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

В **вольном бою** боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как боксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; ученики должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер должен сдерживать излишнюю горячность учеников.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжать раунд до конца.

В продолжение боя преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать боксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания боксерам тренер делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать ученику о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы ученики легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая учеников различным приемам техники и тактическим действиям, преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Чтобы подготовить боксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного боксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание вольного боя в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

- 1) бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;
- 2) бой с низкорослым противником на ближней дистанции;
- 3) бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача — не разрывать дистанцию;
- 4) бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;
- 5) бой против боксера-левши;
- 6) бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

В подготовке к соревнованиям необходимо учитывать манеру боя основных противников и в соответствии с этим подбирать партнеров. При подготовке к турнирным соревнованиям партнеров следует менять особенно часто, так как предстоит встречи с самыми различными противниками.

Бой с тенью позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер должен ставить перед боксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например: совершенствоваться в передвижении во все стороны; применять ложные действия в сочетании с различными атаками; пользоваться определенными ударами и защитами; имитировать контрудары; вести бой с противниками разных физических данных и манеры боя. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью боксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.) Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью преподаватель должен делать боксеру необходимые замечания.

Упражнения в ударах по боксерским снарядам ученики выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам). Упражнения со снарядами даются в уроке после вольного (или условного) боя.

Упражнения с мешком позволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксера мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того,

чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклоня туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

Упражнения с надувной грушей служат для совершенствования прямых и боковых ударов (одиночных, двойных и непрерывно повторяющихся). Эти упражнения развивают мышцы плечевого пояса, разгибатели рук и ряд других.

Систематические упражнения с надувной грушей развивают быстроту, точность, резкость удара, вырабатывают умение наносить короткие удары без замаха. В процессе упражнений боксер приобретает способность замечать малейшие изменения в колебании и направлении движения груши и мгновенно менять направление удара, что развивает у него быстроту реакции.

Удар по груше нужно наносить в конце ее движения резко и отрывисто. Здесь также надо обращать внимание на то, чтобы в момент удара кулак был сжат, а рука после удара мгновенно расслаблялась и возвращалась в исходное положение.

Упражнения с боксерскими лапами широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру тщательно анализировать технику учеников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер добивается от ученика правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер должен ставить перед учеником, упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую — лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста боксера, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач урока, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут изменяться.

О ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занимаясь с подростками, следует иметь в виду их утомляемость, известную неустойчивость интереса и стараться разнообразить содержание учебных занятий.

В практике работы с подростками по боксу часто урок начинается с разминки, состоящей из узкого круга специализированных упражнений (чаще всего с ходьбы) и ударов во время передвижения по залу. Затем применяется бой с тенью, упражнения с партнером для изучения техники, условные и вольные бои, а в конце урока – общеразвивающие упражнения. Такая стандартная схема лишает учеников всякой творческой инициативы, делает занятия скучными и однообразными, снижает интерес к ним.

Преподаватель должен избегать шаблона в подборе и расположении упражнений, он обязан изменять содержание урока в зависимости от поставленных задач. Так, например, можно построить занятие, сделав упор на изучении техники бокса. В подготовительной части такого урока применяются различные общеразвивающие, специализированные и имитационные упражнения для изучения технических приемов, которые затем осваиваются в основной части урока в упражнениях в перчатках с партнером. Можно построить урок и так, чтобы он был направлен на развитие быстроты движений и состоял из легких упражнений, выполняемых в высоком темпе в ответ на различные сигналы (упражнения с мячами, упражнения в условном бою и т.д.). Иногда занятие начинается игровыми упражнениями, после которых применяются упражнения на снарядах, условный или вольный бой (для обучаемых 15—16 лет). Урок можно посвятить упражнениям на лапах, на различных снарядах. Эти упражнения могут выполняться после легкой разминки с теннисными мячами. В конце занятия даются упражнения на гибкость, на развитие мышц рук и брюшного пресса. Иногда целесообразно в основную часть урока включать упражнения с баскетбольным мячом.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Физическое воспитание боксеров школьного возраста может быть успешным лишь при проведении организованного педагогического процесса в течение ряда лет.

Развитие функциональных возможностей, овладение современной техникой и тактикой, воспитание психологических качеств, характеризующих спортивное мастерство боксера, требуют многих лет непрерывной

тренировки.

Обучение юных боксеров в спортивных секциях коллективов физической культуры и детских спортивных школах начинается в основном с 14 лет. Подростки этого возраста посещают подготовительную группу, в которой знакомятся с элементами бокса, и развивают качества, необходимые для овладения им. Следовательно, до перехода юных боксеров в группу молодежи (19—20 лет) на протяжении пяти лет возможна организованная подготовка. И если перед начинающими заниматься боксом наметить перспективу на несколько лет вперед, эффективность подготовки юных боксеров значительно возрастет. Многолетняя тренировка — единственно правильный путь к достижению наилучших спортивных результатов и укреплению здоровья занимающихся.

Как и в других видах спорта, подготовку в боксе можно планировать: на несколько лет (перспективное планирование), на год (текущее), на месяц, неделю и более короткий срок (оперативное).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективные планы могут быть групповыми (общими) и индивидуальными. Групповой план должен намечать перспективу спортивного совершенствования группы. В нем содержатся лишь такие установки, которые могут распространяться на всех боксеров. В индивидуальном плане общие установки конкретизируются применительно к каждому юноше, в зависимости от его возраста и степени подготовленности. Если боксер занимается в группе, его индивидуальный план должен быть увязан с общим планом группы.

Перспективный план не должен механически воспроизводить несколько текущих годовых планов и неизменно повторять из года в год одни и те же задачи. Требования к различным сторонам подготовленности юношей должны возрастать с каждым годом.

Перспективный план спортивной подготовки обязан включать и систему контрольных нормативов для определения уровня физической, технической и тактической подготовки юных боксеров.

Примером перспективного планирования может быть план, составленный к ныне действующей программе для детских спортивных школ, рассчитанный на пятилетний срок обучения (Бокс. Программа для детских спортивных школ. ФиС, 1962.) (табл. 1).

Таблица 1

Примерный учебный план отделения бокса ДСШ

Содержание занятий	Год занятий				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	количество часов в год				
Теоретические занятия					
Физическая культура и спорт в СССР		1	1	1	1
Краткий обзор развития бокса	1	1	1	2	1
Строение и функции организма человека.		1	1	2	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена					
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи	2	1	1	2	2
Основы техники и тактики бокса	1	2	2	4	6
Основы методики обучения и тренировки юного боксера		2	2	4	6
Правила соревнований, их организация и проведение. Указания боксерам и секундантам перед боем. Разбор проведенных боев.		2	2	4	2
Оборудование и инвентарь		1	1		1
Итого часов	4	11	11	19	20
Практические занятия					
Общая физическая подготовка	134	127	127	106	128
Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	74	136	136	209	256
Инструкторская и судейская практика		10	10	22	10
Переводные и выпускные испытания	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий				
Итого часов	212	277	277	341	400
Всего часов	216	288	288	360	420

Неравномерное распределение в программе учебных часов по годам обучения объясняется тем, что количество занятий в неделю дано, исходя из режима школьника и возрастных особенностей юных боксеров. Так, на 1-м году обучения рекомендуется проводить 2—3 занятия в неделю по 1,5 часа, на 2-м и 3-м — 3 раза в неделю по 2 часа; на 4-м — 3—4 раза в неделю по 2 часа; на 5-м году — 3—4 раза в неделю от 2 до 2,5 часа.

Распределение учебного материала в перспективном плане по годам обучения должно касаться прежде всего физической, технической и тактической подготовки (табл.2).

Таблица 2

Примерный график расчета учебных часов по годам занятий на 5 лет (для ДСШ)

	Год занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов	% соотношения часов
Теоретические занятия	1-й	1	1	1		1								4	1,9
	2-й	3	2	2		1		1		1		1		11	3,8
	3-й	3	2	2		1		1		1		1		11	3,8
	4-й	2	2	2	1	1	1	1	2	2		3	2	19	5,3
	5-й	2	1	1								10	6	20	4,8
Общая физическая подготовка	1-й	16	16	16	14	12	10	10	10	10		10	10	134	62,0
	2-й	13	13	12	10	10	9	9	9	8		15	19	127	47,7
	3-й	13	13	12	10	10	9	9	9	8		15	19	127	47,7
	4-й	10	7	7	11	13	10	9	8	8		12	11	106	29,5
	5-й	12	12	12	14	14	12	10	10	10		11	11	128	30,5
Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	1-й	3	3	3	6	7	8	10	8	10		7	9	74	34,2
	2-й	10	10	10	13	14	14	15	15	15		8	12	136	47,4
	3-й	10	10	10	13	14	14	15	15	15		8	12	136	47,4
	4-й	20	20	20	20	20	17	20	20	22		15	15	209	58,0
	5-й	24	24	24	26	26	24	26	26	26		15	15	256	60,9
Инструкторская и судейская практика	1-й														
	2-й		1	2	2	1	1	1	2					10	3,5
	3-й		1	2	2	1	1	1	2					10	3,5
	4-й		2	2	2		2	2	2			4	6	22	6,1
	5-й							2	2	2		2	2	10	2,4
Переводные испытания (для 5-го года занятий — выпускные)	1-й											3	1	4	1,9
	2-й											1	1	4	1,9
	3-й									2		1	1	4	1,9
	4-й											2	2	4	1,4
	5-й											4	2	6	1,4

В соответствии с задачами спортивной подготовки юных боксеров при распределении учебного материала по физической подготовке рекомендуется: на 1-м году занятий — больше использовать средства, способствующие развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, и уделить внимание подготовке и сдаче норм БГТО; на 2-м году — наряду с развитием координации и быстроты шире развивать силу и приступить к сдаче норм ГТО I ступени; на 3-м году — наряду с быстротой и силой развивать выносливость. Закончить сдачу нормативов ГТО I ступени.

В последующие годы обучения (4-й и 5-й) должны совершенствоваться все физические качества, необходимые боксеру-юноше, в зависимости от его подготовленности и индивидуальных особенностей. В этот период юный боксер должен сдать нормы ГТО I ступени на «отлично».

Физическая подготовка занимает значительное место в подготовке юного боксера: помимо овладения комплексом сом ГТО, он должен ежегодно сдавать нормативы по физической подготовке.

При распределении учебного материала по технической подготовке следует исходить из того, какими боевыми действиями на разных дистанциях должен овладеть юный боксер в каждом учебном году. Юноша, начавший обучаться боксу, вряд ли сможет на протяжении одного года усвоить весь объем техники бокса. Поэтому в каждом году необходимо предусмотреть изучение ограниченного числа технических приемов.

В табл. 3 приводится примерное распределение учебного материала по технической подготовке, рекомендуемое в соответствии с программой для занятий в Детской спортивной школе.

Авторы пособия, исходя из практического опыта ведущих тренеров Советского Союза и некоторых зарубежных стран, а также научных исследований в области бокса, рекомендуют при распределении учебного материала по годам обучения придерживаться такой последовательности:

На 1-м году обучения ребята 14 лет, занимающиеся в подготовительной группе, изучают лишь действия при помощи прямого удара левой на дальней дистанции и защиты от него — подставкой правой ладони и левого плеча, уходом назад, уклоном вправо и отбивом. Одновременно с этим новички осваивают в имитационных упражнениях технические основы других действий.

На 2-м году боксеры 15—16 лет изучают действия при помощи одиночных, двойных и серийных прямых ударов на дальней дистанции и защиты от них»

На 3-м году боксеры 16—17 лет овладевают действиями на дальней и средней дистанциях при помощи коротких прямых ударов, ударов снизу, бокового левой, их сочетаний и всех видов защит от этих ударов. Совершенствуется материал 1-го и 2-го года обучения.

На 4-м году 17—18-летние боксеры изучают и совершенствуют действия при помощи всех ударов, их сочетаний и защит от них на дальней и средней дистанциях, осваивают основы боя на ближней дистанции при помощи коротких ударов и защит от них.

На 5-м году совершенствуются действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях и изучаются технические приемы перехода из одной дистанции в другую.

Исходя из такого примерного распределения учебного материала по годам обучения, преподаватель может разработать нужный ему вариант перспективного плана технической подготовки своих учеников.

Таблица 3

Примерное распределение учебного материала по технической подготовке боксера (для ДСШ)

		Год занятий				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Основные положения боксера						
Положение кулака		+	+	+	+	+
Боевая стойка		+	+	+	+	+
Передвижения		+	+	+	+	+
Дистанции:	дальняя	+	+	+	+	+
	средняя		+	+	+	+
	ближняя			+	+	+
Прямые удары и контрудары						
Одиночные:	прямой левой в голову	+	+	+	+	+
	то же в туловище	+	+	+	+	+
	прямой правой в голову		+	+	+	+
	то же в туловище				+	+
Двойные:	из сочетания прямых	+	+	+	+	+
Серии:	из сочетания прямых		+	+	+	+
Боковые удары и контрудары						
Одиночные:	боковой левой в голову		+	+	+	+
	то же в туловище			+	+	+
	боковой правой в голову				+	+
	то же в туловище				+	+
Двойные:	из сочетания боковых		+	+	+	+
	то же боковых и прямых		+	+	+	+
Серии:	из сочетания боковых		+	+	+	+
	то же прямых и боковых		+	+	+	+
Удары снизу и контрудары						
Одиночные:	снизу левой в голову			+	+	+
	то же в туловище			+	+	+
	снизу правой в голову					+
	то же в туловище					+
Двойные:	из сочетания снизу			+	+	+
	то же и прямых			+	+	+
	то же и боковых			+	+	+
Серии:	из сочетания снизу			+	+	+
	то же и прямых			+	+	+
	то же и боковых			+	+	+
	то же боковых и прямых			+	+	+
Защиты от ударов и контрударов						
Движением рук:	подставкой	+	+	+	+	+
	остановкой		+	+	+	+
	отбивом		+	+	+	+
Движением туловища:	уклоном		+	+	+	+
	нырком		+	+	+	+
Движением ног:	уходом	+	+	+	+	+
	комбинированная		+	+	+	+

Планирование тактической подготовки юного боксера связано с изучением и совершенствованием техники бокса. Однако в принципе рост технического мастерства юного боксера должен опережать его тактическое образование с таким расчетом, чтобы решение тех или иных тактических задач прочно базировалось на уже освоенных приемах техники.

Так, на 1-м году обучения рекомендуется запланировать некоторые приемы маневрирования (с целью избежания сближения с противником или подготовки исходных положений для атаки с дальней дистанции), ложных действий (с целью вызова партнера на атаку).

На 2-м году планируется совершенствование приемов маневрирования, пройденных в 1-м году, и разучивание новых (для подготовки исходных положений перед атакой, избежания нежелательных столкновений с противником, сковывания действий противника, отдыха во время боя). Разучиваются новые приемы ложных действий с целью раскрыть защиту партнера и нанести тот или иной удар. Юного боксера обучают также

умению решать и отдельные узкие тактические задачи и положения в отрыве от общей боевой обстановки (например, определять основной удар партнера и удары, которыми он чаще всего пользуется; выявлять способы защиты от тех или иных ударов; выяснять удары, при которых партнер открывается). На базе уже освоенных тактических действий планируется и тактическая подготовка боксера с различными партнерами в условном и вольном бою на дальней дистанции.

На 3-м году обучения тактическая подготовка расширяется за счет увеличения новых тактических приемов и совершенствования пройденного: приемов маневрирования, ложных ударов и действий, решения узких тактических задач, условий боя на дальней и средней дистанциях, манер боя против партнеров, отличающихся той или иной направленностью своей тактики.

4-й год тактической подготовки должен предусматривать обобщение ранее пройденных тактических действий с новыми, более сложными. Изучаются основы тактики боя на ближней дистанции.

Планирование тактической подготовки на 5-м году обучения сводится к реализации различных тактических задач на всех дистанциях (дальней, средней и ближней) с различными по боевым особенностям партнерами, к подготовке боксеров-юношей к бою с определенными партнерами (высокий, низкий, левша и т. п.).

Перспективный план должен предусматривать и систему контрольных нормативов для определения уровня различных сторон подготовленности юного боксера (физической, технической и тактической).

По данным контрольных показателей тренер может иметь представление об успеваемости и подготовленности своих учеников.

Контрольные нормативы могут быть установлены для определения уровня общей физической, специальной физической, тактической подготовленности, степени овладения техникой.

В качестве ежегодных контрольных нормативов, характеризующих уровень физической подготовленности юных боксеров, предлагаются нормативы, разработанные В. М. Клевенко (табл. 4).

Таблица 4

Контрольные нормативы по физической подготовке

		Год занятий				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Упражнения утренней гимнастики		6	8	8	8—10	10
Сидя на гимнастической скамейке (поперек), ноги прямые, стопы закреплены на полу — наклониться назад, коснуться головой пола и энергично наклониться вперед (колич.)		6 (руки на скамейке)	8 (руки на поясе)	10 (руки на поясе)	12 (руки за головой)	14 (руки за головой)
Сгибание рук в упоре лежа (колич.)		7	10	12	14	16
Подтягивание в висе на перекладине (колич.)		7	5	6	8	10
Лазание по канату 3 м любым способом (колич.)			1	2 (с 1 мин. отдыха)	2 (с 1 мин. отдыха)	3 (с 1 мин. отдыха)
Прыжки через скамейку (мин.)		1—3	5	8	10	12
Броски мяча в баскет. корзину на оценку (колич.): „отлично” „хорошо” „удовлетворительно”		из 10	из 10	из 10	из 15	из 15
		7	8	9	10	14
		6	7	8	9	12
		5	6	7	8	10
Бег 60 м		9,6	—	—	—	—
Бег 100 м		—	14,6	14,4	14,0	13,8
Кросс:	500 м 800 м 1500 м	1.50,0	1.45,0	2.42,0	2.35,0	5.35,0
Прыжок в высоту		1,05	1,20	1,25	1,30	1,35
или в длину с разбега (м)		3,60	4,20	4,35	4,50	4,70
Толкание ядра весом 5 кг (м) при весе боксера:	до 54 кг		4/3	7/6	7,5/6,5	8/7
	до 70 кг		5/4	8/7	9/8	10/9
	свыше 71 кг		6/5	9/8	10/9	11/10

Примечание. В числителе указаны результаты для правой руки, в знаменателе — для левой.

Техническая подготовка юных боксеров заключается в том, что на определенном этапе обучения и тренировки они должны овладеть известным количеством технических навыков и умений. Практика показывает, что если боксер владеет большим количеством навыков, то его действия разнообразнее, тактика богаче, бой интереснее.

Оптимальный комплекс боевых навыков на каждый год обучения устанавливается отдельными тренерами по-разному, поэтому и контрольные нормативы по технической подготовке тоже будут неодинаковы.

В процессе обучения и совершенствования у каждого боксера появляются излюбленные приемы, дистанция и форма ведения боя. Под руководством тренера боксер, отобрав соответствующий его индивидуальным особенностям комплекс технических и тактических действий, вырабатывает в результате

длительной тренировки определенную манеру боя. Однако владение небольшим количеством технических приемов в дальнейшем может тормозить рост спортивного мастерства. Поэтому тренеру необходимо установить, каким количеством технических приемов должны овладеть боксеры (табл. 5).

Таблица 5

**Контрольные нормативы по технической подготовке
(в соответствии с программой для ДСШ)**

Задача	Технические действия	дистанция	Год занятий				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
С партнером, находящимся в однотипной стойке (левосторонней), овладеть в совершенстве приемами атаки, контратаки (одиночными, двойными, сериями ударов) и защитами (простыми и комбинарованными) на разных дистанциях (количество):	прямыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 10	4 4 4	4 4 4
	боковыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 4	4 4 4	4 4 4
	ударами снизу и защитами	дальняя средняя ближняя		10	6 4	4 4 4	4 4 4
То же с партнером, находящимся в разнотипной стойке:		дальняя средняя ближняя	5	5	4 4	4 4 4	4 4 4

Контрольные нормативы по тактике зависят от уровня технической подготовленности боксеров, их знаний, умений и навыков.

В перспективном плане ежегодно предусматривается изучение техники и тактики бокса, совершенствование пройденного.

На каждом году подготовки есть возможность применить в контрольных нормативах различные упражнения для оценки боевого мышления, тактической успеваемости боксеров. Так, на 1-м году тактической подготовки боксера могут быть использованы задания на подготовительные действия перед атакой: маневрирование, ложные удары, обманные движения туловищем и др. На более позднем этапе тактической подготовки зрелость боксеров проверяется умением использовать различные тактические приемы и способы противодействия им в боях с разнообразными партнерами. С маневрированием как элементом тактики на дальней дистанции боксер сталкивается с первых шагов занятий боксом. Боевые навыки в маневрировании проверяются в основном в условном и вольном боях.

Определяя содержание контрольных нормативов в маневрировании, следует исходить из технической подготовленности занимающихся. Так, в начальном обучении упражнения в маневрировании необходимо использовать, чтобы избежать сближения с партнером и его атак, а также подготовить исходное положение для атаки на дальней дистанции. Ложные действия, чтобы дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготавливаемого удара или атаки, выполняются при помощи рук, туловища, ног и даже взгляда. В первых контрольных нормативах ложные действия (финт) должны состоять из ложных ударов, например: финт левой в голову и удар ею же в туловище; финт левой и удар правой и т. д.

Для решения узких тактических задач (в отрыве от общей боевой обстановки) применяются условные бои, в которых боксер получает специальные тактические задания:

- 1) определить основной удар партнера;
- 2) выявить слабые места в защите и атаке партнера;
- 3) то же у боксирующего в противоположной стойке;
- 4) определить наиболее часто применяемые удары (защиты) партнером;
- 5) выявить способы защиты партнером от прямых и боковых ударов;
- 6) выявить ложные действия партнера перед атакой;
- 7) то же у боксирующего в противоположной стойке;
- 8) при помощи ложных действий вызвать партнера на атаку, применять защиту и контратаковать партнера ударом (по заданию тренера);
- 9) придерживаясь дальней дистанции, использовать разнообразные передвижения во всех направлениях, атаковать и контратаковать прямыми ударами партнера, который идет на сближение и стремится войти в ближний бой.

Оценка тактических задач в вольном бою преследует цель выявить боевое мышление, умение и навыки боксера в различных видах тактики и способы противодействовать с партнерами:

- 1) придерживающимися исключительно дальней дистанции;
- 2) активно идущими на сближение, действующими на средней (ближней) дистанции;
- 3) предпочитающими бой на контратаках;
- 4) атакующими размашистыми ударами;
- 5) обладающими сильным ударом;
- 6) пользующимися комбинационным боем (сочетающими все виды тактики);
- 7) ведущими бой в противоположной стойке;

8) ведущими бой в низкой стойке.
В табл. 6 приведены контрольные нормативы по тактической подготовке.

Таблица 6

**Контрольные нормативы по тактической подготовке
(в соответствии с программой для ДСШ)**

	Дистанция, особенности	Год занятий				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Маневрирование (на оценку)		3	4	5	5	5
Ложные действия (на оценку)		—	3	4	5	5
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя	—	3	4	5	5
	Средняя	—	3	4	5	5
	Ближняя	—	—	3	4	5
Решение тактических задач в вольном бою (на оценку)	На разных дистанциях	—	—	—	—	5
	С разными партнерами	—	—	—	—	5

Важное значение для перспективного планирования имеет участие юных спортсменов в соревнованиях по боксу.

В перспективном плане (табл. 7) рекомендуется предусмотреть постепенный рост соревновательных нагрузок с таким расчетом, чтобы в промежутках между ними имелось достаточно времени для углубленной работы с юными боксерами.

В 1-й год занятий боксом в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение контрольных упражнений по видам общей и специальной подготовки. Во 2-м и 3-м годах зачетные соревнования следует рассматривать как продолжение учебного процесса на пути к спортивным высотам.

4-й и 5-й года занятий проводятся в основном по индивидуальным перспективным планам, в которых тщательно учитываются особенности спортсменов, стабильность их тренированности, и в зависимости от этого решается вопрос о конкретном количестве соревнований для каждого из них.

Таким образом, придерживаясь постепенного увеличения количества учебно-тренировочных занятий и соревнований из года в год, необходимо в то же время учитывать возможные особенности и спортивно-техническую подготовленность юных спортсменов.

Таблица 7

Примерное количество соревнований, в которых юноши принимают участие

	Год занятий				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Учебно-контрольные (в процессе занятий)	2	1	1		
Внутрисекционные		1	1	1	
Межсекционные (открытый ринг)		1	1	1	
Городские		1	1	1	1
Областные			1	1	1
Республиканские				1	1
Первенство ЦС ДСО					1
Всесоюзные					1
Всего	2	4	5	5	5

ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Круглогодичная тренировка в боксе в отличие от ряда других видов спорта, связанных с определенным временем года, не имеет явно выраженных в течение года подготовительного, соревновательного и переходного периодов тренировки. Взамен их существует ряд циклов, состоящих из подготовки, соревнования и последующего активного отдыха.

Число и частота циклов определяются календарем соревнований, в которых боксер (группа) предполагает выступать. Однако у юных боксеров построение и содержание плана круглогодичной тренировки не только должны соответствовать требованиям общего физического развития и спортивной подготовки, но и исходить из условий школьного режима (подготовка к экзаменам, каникулы). Поэтому, прежде чем приступить к планированию учебного материала в текущем плане, необходимо составить годовой календарный план режима боксеров-школьников, предусмотрев в нем все школьные и спортивные мероприятия текущего года. Это даст тренеру возможность выявить загруженность юных боксеров в школе и в спортивной секции и лучше спланировать их спортивную подготовку в течение года.

Планирование учебного процесса 1-го года обучения не связано с делением его на отдельные циклы и подготовку боксеров к соревнованиям, поэтому весь учебный материал программы Детской спортивной школы (1-й год обучения) или намеченный тренером самостоятельно должен быть равномерно распределен в течение

года с учетом перехода от простых действий к более сложным и постепенного обобщения его в упражнениях с партнером.

Схема недельного цикла при двух занятиях в неделю будет выглядеть так: **вторник** — занятие с акцентом на технику бокса; **пятница** — занятие с акцентом на физическую подготовку.

Со 2-го года обучения юные боксеры не только продолжают овладевать техникой и тактикой бокса и физически развиваться, но и начинают выступать в соревнованиях. В течение года проводится несколько соревнований (наиболее ответственные — чаще всего, во время каникул) с интервалами между ними разной продолжительности. Таким образом, годовой план учебно-тренировочной работы будет состоять из нескольких циклов.

Годовой план технической подготовки должен отличаться от перспективного большей детализацией. Весь намечаемый учебный материал должен быть распределен по циклам, каждый из которых насчитывает три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из этапов общей и специальной подготовки.

Назначение первого этапа — создать предпосылки для становления спортивной формы. При решении этой задачи используются разнообразные физические упражнения (до 60—70% времени). На этапе общей подготовки решаются задачи: 1) повышение общей физической подготовленности занимающихся; 2) изучение новой и совершенствование ранее изученной техники и тактики бокса; 3) развитие психологических качеств юных боксеров.

Схема недельного цикла при трех занятиях в неделю имеет следующий вид:

- **понедельник** — изучение и совершенствование техники и тактики бокса, выработка быстроты и ловкости;
- **среда** — то же, что в понедельник;
- **пятница** — изучение и совершенствование техники и тактики бокса, выработка силы и выносливости.

На этапе специальной подготовки каждого цикла решаются задачи: 1) повышение функциональной деятельности организма юных боксеров; 2) совершенствование техники и тактики бокса; 3) совершенствование физических и психологических качеств юных боксеров. На данном этапе значение общей физической подготовки снижается и соответственно возрастает удельный вес специальной подготовки.

Технико-тактическая подготовка юного боксера на данном этапе должна соответствовать реальным условиям боя. Технические навыки совершенствуются, как правило, в боевых упражнениях с партнером. Тактическая подготовка достигается постановкой различных задач в тренировочных боях и частой сменой партнеров.

Схема недельного цикла на этапе специальной подготовки при трех занятиях в неделю будет такой:

- **понедельник** — совершенствование техники и тактики бокса в условном бою;
- **среда** — то же, что и в понедельник;
- **пятница** — совершенствование техники и тактики бокса в вольном бою, воспитание волевых качеств.

От правильного чередования недельных циклов в подготовительном периоде во многом зависит успешное закрепление умений и навыков в технике и тактике бокса, а также правильное развитие физических качеств. Рациональное чередование занятий в цикле обеспечивает не только лучшее изучение материала, но и подготавливает организм к перенесению все больших нагрузок, которые должны соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.

Соревновательный период начинается с первого дня соревнований и продолжается до его окончания (от одного до трех дней).

В период выступлений юных боксеров, достигших 15 лет, на открытых рингах (в конце 1-го года и особенно на 2-м и 3-м годах обучения) целесообразно придерживаться циклического чередования занятий разного типа. Так, при участии в выступлениях на воскресных открытых рингах может быть предложена следующая последовательность чередования занятий:

- 1-й урок недели посвящается преимущественно обучению юных боксеров технике и исправлению технико-тактических недостатков. В него включаются всевозможные имитационные упражнения при ходьбе и на месте, упражнения с партнером по изучению техники, упражнения с лапами. Нагрузка в уроке не должна быть слишком большой.
- 2-й урок, проводимый с наибольшей нагрузкой, посвящен преимущественно общей физической подготовке. Он состоит из разнообразных общеразвивающих и игровых упражнений и содержит условные и вольные бои.
- В 3-м уроке ставится задача обучить боксера тактическим приемам, способствовать развитию быстроты и подготовить его к выступлению на открытом ринге. На занятии прорабатываются различные легкие упражнения для развития быстроты, упражнения на снарядах. Урок может длиться меньше обычного.

Такое циклическое чередование занятий, как показали исследования, будет наилучшим для успешной физической и технико-тактической подготовки юных боксеров в период участия в соревнованиях на открытом ринге.

Переходный период завершает тренировочный цикл и одновременно связывает его с очередным циклом. Начинается он после окончания соревнований. Продолжительность его зависит от количества боев (дней), проведенных боксером на соревнованиях. Но независимо от этого, если в подготовительном периоде юные боксеры имели большие по объему и интенсивности нагрузки, полноценно тренировались, то в переходном им должны быть созданы условия для отдыха и завершения восстановительных процессов после напряженной тренировки (не менее двух недель). Основное содержание периода — активный отдых, переключение на другие виды спорта. Однако на занятиях в небольших дозах можно применять и некоторые специально-подготовительные упражнения для поддержания специальной тренированности и устранения отдельных

технических недостатков.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Исходя из текущих задач обучения и тренировки, на каждое занятие по боксу составляется конспект урока, в котором записываются его содержание, дозировка упражнений.

Приведенный на стр. 53 конспект-график (табл. 8) может быть использован при планировании групповых и индивидуальных занятий как для написания развернутого конспекта, так и для учета пройденного материала.

В таблице приводится распределение упражнений в уроках с увеличенным объемом средств общей физической подготовки. Урок 1 (для школьной секции бокса) составлен Г. О. Джераяном и Н. А. Худадовым, урок 2 (для секции бокса коллектива физической культуры) — В. М. Романовым.

В графу «Содержание» по порядку вписываются основные виды физических упражнений, которые предполагается использовать в уроке бокса. В графе «Номера уроков» указывается время, отводимое на каждый вид упражнений данного урока. Последовательность проведения упражнений в каждой части урока отмечается порядковым номером — в числителе, а в знаменателе приводится время (раунды).

Графы для занятий заполняются только на ближайшую неделю с тем, чтобы лучше предусмотреть возможные изменения. Предполагаемое для выполнения упражнение рекомендуется отмечать карандашом, чтобы в дальнейшем фактически проведенную работу отметить чернилами, а невыполненное стереть резинкой.

Конспект-график прохождения учебного материала наглядно отображает весь учебный процесс, что позволяет тренеру быстро ориентироваться в распределении учебного материала в течение урока и выборе правильного методического пути при решении педагогических задач в дальнейшем.

При распределении физических упражнений в каждом уроке анализ материала, пройденного на предыдущем занятии, позволит тренеру лучше подобрать упражнения для нового занятия.

Таблица 8

Конспект-график учебно-тренировочных занятий по боксу

Части	Содержание	Номера уроков	
		1-й	2-й
Вводная	Построение, рапорт, приветствие, переключки, объяснение задачи и содержания урока, беседа, проверка пульса	5	5
Подготовительная	Ходьба, бег (в медленном темпе, с ускорением)	1/5	1/5-10
	Общеразвивающие упражнения (при ходьбе и беге)	2/15	2/12-15
	То же в ударах, защитах (при ходьбе, беге и передвижении)	3/5	
	Упражнения в толкании		3/3-5
Основная	Упражнения в ударах, защитах, передвижениях, стоя в шеренгах	3/10-15	2/15-20
	Упражнения по изучению техники и тактики с партнером	5/10	3/6-9
	Упражнения для совершенствования техники и тактики с партнером	5/10	3/6-9
	Бой с тенью	4/5	1/5
	Упражнения со скакалкой	7/5	5/4-6
	Упражнения с набивными мячами	1/5	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2/5	
	Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа)	6/10-15	4/20-25
Заключительная	Подвижные и спортивные игры		6/15-20
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса.	5	10
	Замечания по итогам урока		

Примечание. Тренер по своему усмотрению может предложить и другие виды упражнений, например: в подготовительной части урока — бой с тенью, борьба в стойке, а в основной — упражнения в ударах по лапам, по мешку и другим боксерским снарядам, условный бой по заданию тренера или по усмотрению партнера.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Содержание и объем физической подготовки юных боксеров должны определяться их возрастными особенностями.

Обычно в подростковом возрасте школьники, не занимавшиеся ранее спортом, физически недостаточно развиты и обладают несовершенной координацией движений. Поэтому преподавателю с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях увлекательно использовать общеразвивающие упражнения (новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям).

К средствам общей физической подготовки, применяемым в процессе обучения юношей, относятся: гимнастические упражнения с отягощением (эспандеры, лег-кие гантели, набивные мячи, булавы), без отягощения — в передвижении и на месте, упражнения в сопротивлении с партнером, упражнения на гимнастических снарядах со скакалкой и элементы акробатики, упражнения легкоатлетического характера — различные виды бега, прыжковые упражнения, спортивные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол),

упражнения типа регби, подвижные игры.

Значительная часть гимнастических упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере схожи по структуре с боевыми движениями боксера и содержали одинаковые с ними элементы, а с другой — способствовали развитию тех качеств, которые способствуют успешному применению защит и передвижений боксера.

К таким упражнениям можно отнести повороты туловища при ходьбе, резкое разгибание рук вперед, наклоны туловища при ходьбе, упоры, упражнения с партнером — взаимное отталкивание, броски набивных мячей, осуществляемые при помощи ударных и защитных движений. Эти упражнения выполняют почти в каждом уроке бокса, чередуя с другими общеразвивающими и специальными упражнениями без перчаток.

Кроме вышеупомянутых средств физической подготовки, применяющихся главным образом в процессе занятий и отчасти во время утренней зарядки, юным боксерам следует рекомендовать 1—2 раза в неделю индивидуально заниматься основной гимнастикой, легкой атлетикой (особенно всеми видами бега, кроссами, метаниями и толканиями), греблей, плаванием, туризмом, а в зимнее время — лыжным и конькобежным спортом. Занятия этими видами спорта имеют задачу повысить функциональные возможности организма подростков, привить вкус к разносторонней физической подготовке, создать базу для дальнейшего всестороннего физического развития, расширить запас двигательных навыков и т. д.

Из средств специальной подготовки боксера при обучении подростков используются имитационные упражнения в ударах, защитах, выполняемые без партнера при передвижении по залу и на месте, бой с тенью, упражнения боксера с партнером в перчатках для изучения отдельных приемов.

Преподаватель бокса должен особое внимание уделять развитию у занимающихся быстроты движений, ловкости, гибкости, формированию осанки.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Повышенная возбудимость юных спортсменов и большая подвижность их нервных процессов позволяют использовать средства общей и специальной физической подготовки для развития быстроты. Быстроту боксера целесообразно разделить на общую, т. е. быстроту движений не специального характера, специальную — быстроту специальных движений (ударов, защит, передвижений) и быстроту реакции при их выполнении.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ БЫСТРОТЫ

Развитие общей быстроты необходимо для разносторонней физической подготовки и более успешного развития специальной быстроты. Особенно важно обращать внимание на развитие у юношей быстроты естественных движений — бега, прыжков, метаний, толканий, бросков, различных изменений положения тела и его частей, быстроты реакции на двигающиеся предметы (мячи), на передвижения партнеров в игровых положениях, на команды преподавателя.

Для развития общей быстроты (как реакции, так и собственно движений) в уроках бокса следует создавать при выполнении общеразвивающих упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые ученики должны мгновенно реагировать максимально быстрыми движениями или действиями. Например, на сигналы или команды преподавателя обучаемые должны мгновенно менять направление и скорость передвижения, положение тела в пространстве (подпрыгивая, приседая, наклоняясь, ложась на пол), темп и амплитуду движений, степень мышечного напряжения и т. п.

Развитию быстроты способствуют рывковые движения руками и туловищем при ходьбе и на месте, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые махи руками и ногами с большой амплитудой, кратковременное выполнение в быстром темпе циклических движений, чередование напряженных движений с расслабленными. Полезны также резкое перебрасывание набивных мячей, борьба с партнером в стойке с внезапными толчками в стороны, быстрые подтягивания в висе, движения в упорах.

Особенно большое значение для развития у юных боксеров общей быстроты, а также ловкости приобретают спортивные и подвижные игры, ибо в них участники постоянно реагируют на изменение игровых ситуаций быстрыми естественными движениями.

Ученикам можно предложить самые разнообразные игры: типа баскетбола, волейбола (без строгого соблюдения правил); игру, в которой на одной части площадки участники ведут мяч только ногами, а на другой — только руками, стремясь попасть в цель (баскетбольную корзину, ворота); игру с передачей теннисных мячей, осаливанием и ловлей; игру «в пятнашки», в которой боксеры стремятся осалить друг друга, касаясь руками туловища и головы партнера, эстафетные игры с бегом, преодоление препятствий с прыжками, ползанием, лазанием, ударами по мешку; игру с выталкиванием партнера из круга.

Игры можно проводить в начале урока бокса с целью разминки, а также в других его частях. Однако в дозировке их следует соблюдать осторожность: чрезмерно длительное применение игр может или перевозбудить, или утомить обучаемых, что отрицательно отразится на усвоении ими приемов техники в уроке. Игры в занятиях должны тщательно контролироваться преподавателем.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ

Методика развития специальной быстроты у юношей, занимающихся боксом, предусматривает развитие: а) быстроты реакции при ударах и защитах; б) быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и

передвижениях.

Развитие быстроты реакции при ударах и защитах. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов при передвижении и на месте.

Удары и защиты при передвижении выполняются с этой целью на быстрый счет, ритм которого все время меняется. Ученики внимательно прислушиваются к изменению счета или следят за показом и находятся в постоянной готовности изменить ритм движений.

Следует вводить также внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаками руки), на которые требуется реагировать ударом или защитой. Так, двигаясь по залу в одной шеренге, занимающиеся на один внезапный сигнал преподавателя наносят определенный удар или серии ударов, а на другой — иные сочетания ударов, применяя защиты; или, стоя в строю, на какой-нибудь один показ преподавателя выполняют определенные защитные, атакующие или контратакующие действия, а на другой — другие (например, на показ прямого удара левой в голову с шагом вперед обучаемые делают уклон вправо со встречным контрударом прямым левой в туловище, а на показ прямого удара правой в голову применяют комбинированную защиту и тотчас наносят ответный контрудар правой в голову; или на показываемый удар защищаются, а на открытие — наносят быстрый и правильный удар).

Быстрота реакции при ударах вырабатывается также упражнениями по изучению приемов в парах, в условном бою, где партнеры могут атаковать, защищаться и контратаковать.

Целесообразно сначала ограничить количество действий в условном бою, чтобы обучаемые смогли быстро отличить одно действие партнера от другого и тотчас реагировать защитой или ударом. Когда быстрота реакции в простых упражнениях увеличится, задания после правильного освоения приемов можно усложнить. В условных боях с широкими заданиями (например, боксировать прямыми ударами) внимание учеников обращается на то, чтобы особенно четко и быстро применять защиты и тотчас контратаковать.

Наконец для развития быстроты реакции полезны упражнения с лапами. В этих упражнениях ученики должны на определенное положение лап мгновенно реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами.

Развитие быстроты движений ударов и защит. Быстроту движений одиночных, серийных ударов и защит также можно увеличить при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером в перчатках (особенно с заданиями наносить ответные и встречные удары). Одиночные удары в имитационных упражнениях должны носить характер быстрых рывков с ускорением в конце движений. Нанося серии ударов, необходимо акцентировать отдельные удары, для чего преподаватель дает ученикам определенные сигналы. Темп серий постепенно убыстряется и доводится до максимального. Однако это следует делать только после того, как боксеры овладеют правильной формой технических приемов.

Быстрота многих защит может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставки плеч, боковые шаги). Эти упражнения проделываются без напряжения сначала медленно, затем все быстрее и быстрее.

Для развития быстроты передвижений рекомендуются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами.

Условные бои с широкими заданиями как средство развития быстроты движений на начальном этапе обучения юных боксеров рекомендовать нельзя, поскольку задание увеличить быстроту действий во время боя может привести к пренебрежению защитами, усилению ударов. Только после того, как занимающиеся научатся легко и непринужденно вести такие условные бои, применяя ложные действия и защиты, можно увеличивать темп боя и быстроту отдельных действий. Очень важно, чтобы обучаемые, овладев техникой движений, выработали у себя стремление выполнять скоростные действия (атакующие и контратакующие удары, серии, защиты) с максимальной быстротой.

Развитие быстроты, как и овладение техникой бокса, тесно связано с выработкой умения правильно и своевременно расслаблять мышцы. В связи с большой возбудимостью и известным азартом при выполнении боевых упражнений юные боксеры бывают особенно внутренне напряжены. Это состояние вызывает напряженность мышц, скованность движений, уменьшение скорости мышечных сокращений и ухудшение координации движений.

Преподавателю необходимо добиться, чтобы обучаемые, упражняясь в перчатках с партнером, не стремились «победить» его, преодолеть его сопротивление, а спокойно, не волнуясь и не напрягаясь, выполняли те учебные задания, которые перед ними ставятся. Следует также учить юных боксеров расслаблять мышцы в разных фазах боевых движений, чередовать расслабление с мгновенным напряжением, применяя для этого имитационные и общеразвивающие упражнения. Очень важно научить юных боксеров моментально расслаблять мышцы после нанесения удара, что позволит быстрее принимать защитные положения или развивать дальнейшую атаку.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость зависит от состояния вестибулярного аппарата, двигательного опыта, степени развития быстроты, силы, выносливости, воли. Поэтому все упражнения, выполняемые юным боксером, будут способствовать развитию ловкости. Но, кроме того, имеются упражнения, которые больше других будут развивать это важное качество. К ним, прежде всего, относятся различные упражнения в равновесии (ходьба, бег, прыжки на буме, на стволах поваленных деревьев разной толщины, на проволоке, протянутой на различной высоте, и т. п.), акробатические упражнения, особенно акробатические прыжки, гимнастика на снарядах,

прыжки в воду, прыжки в высоту, прыжки с шестом, слалом, спортивные игры.

Необходимо всегда помнить, что юным боксерам не рекомендуется выполнять упражнения на ловкость в утомленном состоянии. Поэтому для них выделяется специальное занятие, или эти упражнения даются в подготовительной или в начале основной части учебно-тренировочного урока.

В уроках бокса надо широко применять опорные и легкоатлетические прыжки, элементы акробатики, вольные упражнения, требующие расторопности, координации, игры, включающие подлезания, прыжки, осаливания, увертывания и т. п.

Упражнения на ловкость должны использоваться в каждом занятии. Кроме того, упражнения в равновесии (с постепенным усложнением) должны выполняться юными боксерами ежедневно в утренней гимнастике дома.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Специальные упражнения боксера в перчатках, особенно на начальном этапе обучения, когда изучается типовая техника, мало способствуют развитию гибкости. Поэтому в подготовительную часть урока необходимо включать общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости: наклоны туловища в стороны, вращение в пояснице, махи ногами вперед и в стороны, упражнения типа «мост» и др.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость зависит прежде всего от состояния внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой системы, легких, печени и др.). Поэтому укрепление, этих органов — основная задача упражнений на выносливость.

Выносливость бывает общей и специальной. Общая, как правило, развивается при помощи циклических движений, длительно выполняемых в небольшом темпе. Лучшие средства развития общей выносливости — бег по незначительно пересеченной местности, катание на коньках, на лыжах, плавание. Специальная выносливость боксера определяется его способностью длительно (в течение многих раундов) и в высоком темпе выполнять боксерские упражнения (бой с тенью, упражнения на снарядах, бой с партнером и т. п.).

В упражнениях на выносливость преподаватель должен, имея в виду различные отклонения от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы подростков, соблюдать осторожность в дозировании нагрузок.

Для развития общей выносливости можно применять в подготовительной части урока самые разнообразные упражнения: спортивную ходьбу, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения в сочетании с ходьбой, упражнения со скакалкой, проводя их в среднем темпе или чередуя темп различной частоты с интервалами отдыха. Надо тщательно следить за реакцией учеников на нагрузку и научить их определять признаки утомления (по частоте, и глубине движений, их координированности, расслабленности мышц).

Прекрасное средство развития общей выносливости у подростков — ежедневная прогулка, сочетаемая с медленным бегом и ускорениями, кроссы на 2—2,5 км, плавание на средние дистанции, ходьба на лыжах и другие упражнения на воздухе, выполняемые в среднем темпе. На начальном этапе обучения юных боксеров целесообразно выполнять эти упражнения (кроме прогулок) в дни, когда нет занятий в зале.

Учитывая неокрепшую сердечно-сосудистую систему и повышенную эмоциональность юношей, не рекомендуется пробегать длинные дистанции без отдыха.

Развитию специальной выносливости способствует вся система упражнений в перчатках с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока. Однако в занятиях с новичками-подростками необходимо особенно тщательно ограничивать интенсивность упражнений и их дозировку, не стремясь к форсированию выносливости. Упражнения в перчатках для новичков 14 лет в начале обучения не должны длиться больше 15—20 мин. Большая часть этого времени идет на изучение приемов в парах, и лишь 2—4 раунда по 1,5—2 мин. длится условный бой.

В дальнейшем, через 5—6 месяцев, количество упражнений в перчатках можно увеличить на несколько раундов, строго следя за тем, чтобы обучаемые в ходе выполнения этих упражнений сильно не уставали. У подростков 15 лет упражнения в перчатках вначале также не должны занимать много времени (не более 30 мин.). Не следует давать им больше 4—6 раундов условного боя и более 2 раундов вольного (причем вольному бою не должна предшествовать большая нагрузка в упражнениях с партнером и в условном бою).

Упражнения в парах по изучению приемов для новичков-подростков не рекомендуется ограничивать строгим интервалом (например, по 2 мин.). Длительность этих упражнений лучше регулировать в зависимости от того, насколько ученики овладели техникой, а также от степени их утомления. Пауза между раундами может длиться больше 1 мин.

Необходимо следить, чтобы, выполняя упражнения в перчатках, боксеры не напрягались. Особенно опасны для юных спортсменов длительные напряжения при высоком темпе работы.

Развивая выносливость, следует обратить внимание на то, чтобы подростки научились правильно и глубоко дышать. Для подростков с «физиологическим плоскогрудием» это особенно важно. Необходимо научить их не задерживать дыхания, акцентировать выдох при мышечных напряжениях и при нанесении ударов, а в моменты расслабления вдох делать более глубоким (но коротким), чем выдох. При необходимости нужно давать дыхательные упражнения между общеразвивающими и имитационными, а иногда в интервалах отдыха между раундами выполнять эти упражнения в перчатках.

При дозировке нагрузок для подростков необходимо учитывать, особенно для физически менее

подготовленных, режим дня, внеурочные физические нагрузки (в школе, во дворе, дома) и эмоциональное состояние, являющееся часто результатом успехов или неприятностей в учебе, в быту. Все эти факторы могут существенно изменить способность учеников переносить различные нагрузки урока.

В вопросах дозировки нагрузок преподавателю следует советоваться с врачом, проверяющим состояние здоровья занимающихся.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Нельзя увлекаться развитием у подростков силы. В связи с неокончившимся развитием хрящей и костей, недостаточно крепкими связками, а также с различными отклонениями от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы не рекомендуются упражнения со значительным отягощением. Применяя их часто, можно вызвать неправильность в формировании осанки, натуживание и задержку дыхания, излишнюю напряженность и «скованность» мышц. Надо осторожно применять силовые упражнения, соблюдая строгую дозировку и постепенность в увеличении нагрузок, избегать медленных и статических напряженных положений. Упражнения на силу следует чередовать с упражнениями на расслабление и быстроту.

Из силовых упражнений рекомендуются всевозможные упоры в различных положениях, упражнения в сопротивлении с партнером, подтягивания, упражнения с облегченными набивными мячами, метания и толкание камней, упражнения с легкими гантелями (1—3 кг.), эспандерами, грифом от штанги, упражнения с резиновыми мячами для укрепления кисти и т. п.

В юношеском возрасте следует обращать значительно больше внимания, чем в подростковом, на развитие силы, которую в боксе нельзя отделять от развития быстроты движений, причем сила должна играть подсобную роль и рассматриваться как средство увеличения скорости движений и общего физического развития юного боксера. Упражнения на силу должны одновременно служить упражнениями на быстроту.

Повышение мастерства боксера-юноши должно достигаться при помощи специальных упражнений, в частности упражнений с отягощением: дополнительные отягощения, увеличивая сопротивление при выполнении движений (в силу закона инерции), увеличивают степень трудности и соответственно — волевые усилия.

Исходя из особенностей юношеского возраста, необходимо помнить, что вес отягощений не должен превышать 40—50% собственного веса юного боксера. К тому же «большие» веса можно применять не чаще, чем в одном занятии в неделю. Систематическое увеличение концентрированных во времени усилий приведет к тому, что боксер спустя какое-то время после начала использования этих упражнений сможет выполнять разучиваемые движения быстрее.

Вероятно, почти каждый человек не раз отмечал, что движение с оптимально незначительным отягощением выполняется легче после того, как ему предшествовало то же движение, но с большим отягощением. Молотобойцу после работы с тяжелым молотом обыкновенный молоток кажется очень легким; ядротолкатель после нескольких толчков тяжелой гири почти не ощущает тяжести нормального ядра (7,257 кг), боевые (10-унцовые) перчатки кажутся совершенно невесомыми после тренировки в «тяжелых» (14—16-унцовых) перчатках.

Как правило, в этом случае движение выполняется легче и быстрее. Но качества взаимосвязаны в своем развитии. Например, развитие силы может влиять на развитие быстроты как положительно, стимулирующе, так и отрицательно. Каждый тренер и спортсмен должны найти оптимальные соотношения между упражнениями на силу, быстроту, выносливость и т. д.

Несмотря на несомненную пользу упражнений с отягощениями, не нужно увлекаться только ими, забывая об упражнениях на быстроту, направленных на развитие реакции и выполняемых с максимально возможной скоростью. Ведь движение, выполненное с отягощением, с дополнительными трудностями, будет медленным по сравнению с тем же движением, выполненным без отягощения. Это значит, что временные соотношения между частями движения будут относительно растянутыми. Известно же, что движение с учетом его пространственных и временных характеристик усваивается, закрепляется в организме человека с каждым выполнением, все больше и больше. Поэтому, длительно выполняя движение медленнее обычного, мы закрепляем его, что может впоследствии отрицательно сказаться на развитии быстроты.

Таким образом, упражнения с отягощением юный боксер должен использовать на фоне ощущений максимально-быстрых движений. Иначе говоря, максимально-быстрые движения должны, во-первых, предшествовать упражнениям с отягощениями; во-вторых, применяться после упражнений с отягощением, как бы напоминая о себе.

Обязательное условие выполнения упражнений на быстроту и силу — необходимость каждый раз перед началом движения концентрировать на нем внимание, волю (но ни в коем случае не напрягаться). Эта схема (концентрация внимания, воли и расслабление — мышечная вспышка — расслабление и внимание на действиях противника, готовность снова проделать мгновенное движение) и должна стать обязательным условием всех занятий.

Надо научиться играть мгновенными расслаблениями мышц и «мышечными вспышками», максимально подчинить мышечные действия своей воле.

ВОСПИТАНИЕ ОСАНКИ

Осанка — один из показателей физического развития и состояния здоровья. Правильная осанка имеет большое гигиеническое и эстетическое значение, является жизненно необходимым навыком. При правильной

осанке создаются наиболее выгодные условия для деятельности внутренних органов человека. Нарушения в осанке портят фигуру, служат причиной некоторых заболеваний, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. В результате у спортсмена могут возникнуть неприятные переживания, появиться сознание физической неполноценности. Вот почему формирование нормальной осанки у юных спортсменов составляет один из важнейших разделов работы тренеров.

В тренировочных занятиях боксеры постоянно находятся в боксерской позиции: голова опущена, челюсть прижата к груди, левое (или правое) плечо приподнято, одна из рук, как правило, играет более защитную, а другая — ударную роль, что приводит к асимметричному положению туловища. Однообразная, систематически повторяемая и сохраняемая длительное время поза может ухудшить нормальную осанку, физическое развитие и деятельность внутренних органов.

В результате у боксеров часто неравномерно развиваются мышцы плечевого пояса, спины и ног, уменьшается подвижность суставов и позвоночника, что ведет к таким нарушениям в осанке, как сведенные вперед плечи, уплотненная в верхней части грудная клетка («западающая грудь»), увеличенный изгиб позвоночника. Кроме того, у боксеров нередко одно плечо бывает выше другого. У подростков и юношей асимметрии могут вызывать боковое искривление позвоночника (рис. 1). Осанка, сформированная под систематическим воздействием боксерской позиции, характеризуется ярко выраженной сутулостью, «круглой спиной» и непропорционально длинными относительно туловища руками.

Отрицательного влияния боксерской стойки на осанку легко избежать, если правильно строить методику занятий.

Не следует заставлять учеников постоянно находиться во время занятий в боксерской стойке, а тем более рекомендовать им тренировать ее вне занятий, как иногда предлагают преподаватели. В каждом занятии боксерскую стойку необходимо корректировать упражнениями, которые способствуют формированию правильной осанки.

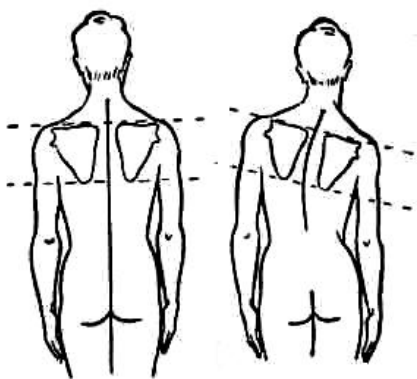


Рис. 1. Нормальная (слева) и искривленная осанка



Рис. 2. Отпечатки стоп (слева направо): нормальной, плоской, уплотненной

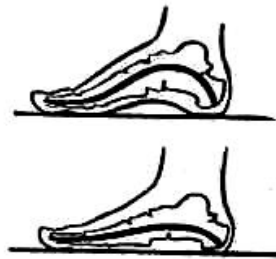


Рис. 3. Нормальная (вверху) и плоская стопа (вид сбоку)

При первом знакомстве с учеником, определяя его индивидуальные качества, тренер обязан внимательно осмотреть телосложение будущего боксера, исследовать состояние его ступней.

Уплотнение или плоскостопие часто ускользает от внимания не только тренеров, но и врачей. Между тем этот дефект достаточно распространен. Плоскостопие может значительно снизить боевые достоинства ученика, так как у него резко ухудшаются опорная функция ног и движения, изменяется положение таза и позвоночника. При длительной ходьбе, стоянии, беге, прыжках появляются боли в ногах, спине. Все это не может не сказаться на общем физическом состоянии боксера как во время тренировочных занятий, так и в процессе самого боя.

Состояние свода стопы выявляют, оттиснув на листе бумаги смоченную в воде и слегка подкрашенную чернилами или марганцовкой подошвенную поверхность стоп. Такие отпечатки по заданию ученики могут сделать дома самостоятельно (рис. 2).

Состояние свода стоп можно определить и так: обследуемый становится на стул в положение «ноги врозь». Если под внутренней стороной свода стопы помещаются два пальца — стопа нормальная, если один палец — стопа уплощенная. При плоской стопе вся подошвенная часть ноги плотно прилегает к опоре (рис. 3).

Тренер должен получить четкое и ясное представление об осанке своих учеников.

Чтобы определить телосложение и осанку, следует осмотреть учеников в фас и в профиль (туловище боксера должно быть обнаженным). Это можно сделать, когда ученики находятся в строю (сначала лицом, затем спиной, а потом и боком к тренеру). Прежде всего, необходимо обратить внимание на контуры плеч, линии туловища. Все эти линии должны быть симметричны, во всяком случае «на глаз». Затем, когда ученики поворачиваются спиной, обращают внимание на следующие признаки:

- 1) положение головы и симметричность шейно-плечевых линий, линию боковых контуров плеч (при нарушении осанки может наблюдаться опускание одного из них);
- 2) линию позвоночника, которая хорошо видна в положении наклона вперед;
- 3) подвижность позвоночника, которая определяется наклонами вправо, влево и назад. При сколиозе и асимметрии туловища наблюдается асимметричный объем движений, а при сутулости и грудном кифозе —

ограниченная подвижность позвоночника в грудной части. При тотальном (общем) и грудно-поясничном кифозах значительно ограничивается подвижность в ниже-грудном и поясничном отделах позвоночника. Например, затрудняется наклон назад стоя, ноги вместе на полной ступне (не сгибая коленей).

Затем производится осмотр сбоку. Осматривается передняя линия туловища. В норме она должна быть такой, чтобы живот не выходил за линию груди.

Исследуя осанку ученика следует наблюдать за положением его головы. Постоянное сильное опускание головы ведет к ослаблению тонуса в области плечевого пояса, в результате чего плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Поэтому важно требовать от учеников, чтобы они (не находясь в стойке) держали голову прямо. Такое положение головы повышает разгибательный тонус туловища, улучшает кровообращение мозга, создает наиболее благоприятные условия для работы сердца и легких.

Правильность осанки можно проверить также следующим образом: ученик становится к стене, касаясь ее пятками, плечами и затылком; если между стеной и поясницей свободно проходит ладонь, то положение туловища будет правильным; если просвет мал и рука не проходит, то у боксера либо сутулая, либо плоская спина (форма позвоночника); если в просвете помещается кулак, значит позвоночник в поясничной части чрезмерно изогнут вперед, что, как правило, связано с круглой или седлообразной спиной.

Если все отклонения еще не зафиксировались, а связаны с незакрепленной привычкой неправильно держать свое тело, нормальную кривизну позвоночника легко восстановить.

В случае, когда у обучаемых спина сутулая или плоская, им следует больше прогибаться, грудь выдвигать вперед, а лицо поднимать вверх. При круглой и седлообразной спине надо подтягивать живот и как можно больше выпрямляться.

Правильную осанку формируют на протяжении всего периода занятий, однако наибольшее внимание этому следует уделять на 1-м году обучения.

На первых занятиях юных боксеров необходимо ознакомить с основными признаками правильной и неправильной осанки. Ученики должны знать, что при нормальном положении тела голову надо держать прямо, опираться больше на носки, чем на пятки, плечи держать на одном уровне и немного отводить назад.

Начинать обучение нужно с прямой стойки. Часто юноши не умеют правильно принять нормальную стойку: они опускают голову, сдвигают вперед плечи, у многих торчат лопатки, сутулена спина. Некоторые, принимая правильную осанку, прижимают «по швам» напряженно выпрямленные руки, запрокидывают голову, напряженно поднимают плечи, втягивают живот и отставляют назад таз или выпячивают живот, прогибают поясницу и чрезмерно отводят плечи назад.

Чтобы устранить перечисленные ошибки, следует показать, как правильно держать свое тело. Учеников надо научить различать по мышечному ощущению правильные и неправильные положения тела.

Для формирования правильной осанки в занятиях по боксу можно использовать:

1) упражнения, развивающие те группы мышц, которые обеспечивают правильное держание тела (общеразвивающие упражнения с предметами: палками, скакалками, гантелями, набивными мячами, упражнения на гимнастической стенке и без предметов, упражнения в висах, лазании, прыжках, равновесии);

2) упражнения для формирования навыка правильного держания тела.

Большое место в занятиях должны занять упражнения, укрепляющие слаборазвитые группы мышц (мышцы шеи, живота, спины, стопы), и упражнения, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника, особенно его грудной части. К таким упражнениям относятся: повороты, наклоны, вращения головы, круговые движения рук, отведения плеч до касания лопаток; поочередное расслабление и напряжение мышц всего тела лёжа на полу; наклоны назад с прямым туловищем из положения стоя на коленях; наклоны назад с максимальным прогибанием туловища из положения, стоя на коленях, ноги на ширине плеч (руки свободно в стороны, стараться коснуться стоп).

Все эти упражнения выполняются в медленном темпе и с максимальным напряжением. Для хорошего физического развития и формирования правильной осанки на занятиях следует широко использовать различные гимнастические снаряды и инвентарь. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, с палками, мячами наиболее эффективно влияют на организм учащихся. Например, дуговые движения прямых рук, держащихся за концы палок назад и вперед, значительно лучше воздействуют на мышцы спины и развивают подвижность в плечевых суставах, чем те же движения рук без предмета.

Для формирования навыка правильного держания тела при первоначальном обучении наиболее целесообразны упражнения у вертикальной плоскости. При выполнении таких упражнений создаются условия, при которых ученик невольно принимает нужное положение, а при его многократном повторении постепенно развивается чувство правильного держания тела. Упражнения должны выполняться у стены, или у двери зала с ровной поверхностью, или у специально изготовленного фанерного или деревянного щита высотой 1,5—2 м. На щит можно нанести антропометрическую сетку, на фоне которой более отчетливо видны контуры тела. Стены с сильно выступающими плинтусами (более 3—4 см), низкими панелями для выполнения указанных упражнений непригодны.

После нескольких занятий ученики приобретают умение принять положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении.

Для формирования осанки полезны упражнения в равновесии. С их помощью совершенствуются функции органов равновесия и проприоцептивной чувствительности. Почти все они по своей технике направлены на то, чтобы при любых движениях удерживать позвоночный столб в прямом положении.

Специально подобранные общеразвивающие упражнения на осанку и упражнения, формирующие навык правильного держания тела, должны включаться в каждое занятие любого характера. Ряд этих упражнений

следует включить в комплексы утренней гимнастики.

Ниже приводятся примерные упражнения на осанку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПРАВИЛЬНОЕ ДЕРЖАНИЕ ТЕЛА

На гимнастической стенке

Медленное прогибание туловища, стоя спиной к стенке на расстоянии шага от нее и держась руками за рейку на уровне головы. Поднимание прямых ног в висе спиной к стенке. Отведение ног и головы назад в висе лицом к стенке (прогнуться как можно больше). Наклоны туловища вперед со сведением лопаток, стоя лицом к стенке и держась прямыми руками за рейку на уровне поясицы; то же с пружинящими движениями, используя вес тела. Взяться одной рукой за рейку на уровне плеча и, пролезая под рукой, повернуться кругом, ослабляя хват, но не смещая руки с места; то же в другую сторону. Прыжки, стоя лицом к стенке и держась руками за рейку на уровне груди.

С набивными мячами

Броски мяча вверх и ловля его обеими руками; то же, но мяч в правой (левой) руке у плеча, левая (правая) рука придерживает мяч сверху. Броски мяча вверх и ловля его после поворота кругом из положения стоя, ноги скрестно. Броски вверх и ловля мяча в положении сидя. Лежа на полу, мяч под спиной — напряженные нагибания туловища. Балансирование, стоя на мяче. Удержание набивного мяча на голове.

Для укрепления мышц стопы

Упражнения для стопы можно выполнять в боксерских ботинках, но наибольший эффект они приносят, если выполняются босиком.

Ходьба на носках, не сгибая коленей (подниматься как можно выше, на полупальцы). Ходьба по гимнастической палке (канату, веревке) вправо, влево, вперед, назад, охватывая предмет стопами. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше — на себя). Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (скакалки, мячи для настольного тенниса и др.). Захватывание малого мяча ступнями; подпрыгнуть, выхватить мяч руками и приземлиться на носки с междускоками. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами. Стойка на наружных сторонах стоп, носки и пятки плотно прижаты друг к другу. Захватывание пальцами правой ноги конца гимнастической палки; поднять ее и взять рукой, затем захватить палку пальцами левой ноги и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. В положении сидя перетягивание пальцами ног скакалки, шнура влево и вправо. Собираение пальцами ног лежащей на полу скакалки. Прыжки на носках (пятки касаются друг друга) с выпрямлением коленей во время взлета. В положении сидя напряженное сгибание, разгибание, отведение и приведение стоп.

Для предупреждения сутулости

1. Из положения стоя ноги врозь положить ладони на лопатки (локти вверх-наружу), затем развести руки в стороны-назад до касания лопаток.
2. Стоя руки в стороны — медленные напряженные повороты рук ладонями вверх-вперед-вниз-назад и обратно. Движение должно совершаться от плеча.
3. Руки согнуты, ладони на затылке: медленно выпрямить предплечья вверх.
4. Стоя ноги врозь, сцепить кисти за спиной — правая рука сверху над лопатками, левая снизу под лопаткой, затем поменять положение рук. Это упражнение сложное. В начале обучения его следует давать с передачей каких-либо предметов: перчаток, малых мячей, карандашей и др.
5. Напряженные медленные наклоны назад из исходных положений сидя, стоя на одном колене. В этих положениях возможно относительное фиксирование поясничной части позвоночника, и наклон назад совершается за счет движения позвоночника в грудной его части.
6. Висы углом на перекладине.
7. Вис на перекладине со сгибанием ног вперед и последовательными поворотами вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОГО ДЕРЖАНИЯ ТЕЛА

У вертикальной плоскости

1. Встать у плоскости, касаясь ее затылком, спиной — лопаткой и плечами, ягодицами и пятками. Это положение помогает создать представление о правильной осанке в положении основной стойки. Его надо запомнить и не нарушать, сделав шаг вперед, затем шаг назад. При повторении упражнения число шагов увеличивается. В последующих упражнениях положение правильной осанки, принятое у стены, желательно проверить перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно.

2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем, и так же вернуться в исходное положение.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения: например, руки вверх, в стороны, вперед, на пояс, медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу, не теряя касания его со стеной; те же движения выполнить левой ногой.

Упражнения в равновесии

1. В положении основной стойки, стоя на полу, перенести тяжесть тела вперед — на носки, затем назад — на пятки. Повторить последовательно несколько раз. Равновесие не терять, с места не сходить, стараться ощутить перемещение тела тяжести. В последующих занятиях следить за изменением позы тела при смещениях центра тяжести. Для контроля это упражнение можно выполнять с предметами (кубики, спичечные коробки) на голове и плечах.

2. То же, что упражнение I, стоя серединой стопы на повышенной опоре (рейке гимнастической скамейки и др.).

3. Балансирование с предметом на голове (можно на плечах), стоя на гимнастической палке, положенной на гантели.

4. Балансирование на доске, положенной на гантель.

ГИМНАСТИКА БОКСЕРА

Важнейшим средством физической подготовки юных боксеров служат гимнастические упражнения — без отягощения и с отягощением. Они должны быть разнообразными, воздействуя на различные группы мышц.

Задачу всесторонней физической подготовки при помощи упражнений из других видов спорта (бег, плавание, спортивные игры, лыжи и т. д.) лучше решать вне урока, так как в рамках 1,5—2-часового урока полноценно использовать их невозможно. В нем, как правило, применяются в небольшом объеме лишь отдельные элементы и упражнения из этих видов спорта (если только преподаватель не посвящает урок преимущественно общей физической подготовке).

В обычных учебно-тренировочных занятиях (за исключением летнего периода, когда они могут проводиться на воздухе) целесообразнее использовать больше упражнений, которые, решая задачи общей физической подготовки, способствовали бы развитию групп мышц, принимающих непосредственное участие в передвижениях, ударах и защитах (специально-подготовительные). Многие из этих упражнений являются подводящими, так как способствуют развитию координации движений боксера.

Преподаватель сможет правильно подбирать и чередовать специально-подготовительные упражнения только в том случае, если знает анатомо-динамическую характеристику ударов, защит и распределение мышечных усилий, необходимое для сохранения боевой стойки боксера.

Приводимая ниже анатомо-динамическая характеристика позиции, ударов и защитных действий дается применительно к боксеру, стоящему левым плечом вперед.

При нанесении прямого удара левой в голову с шагом левой ногой наибольшие усилия создают мышечные группы, которые выполняют «преодолевающую» работу (в основном мышцы, выполняющие толчок ноги, сгибающие голеностопный и разгибающие коленный суставы, разгибающие руку и выдвигающие левое плечо вперед-внутри).

При ударе прямым левой в голову с шагом левой ногой в основном участвуют: икроножная, четырехглавая, большеберцовая и двуглавая мышцы правой ноги, икроножная, большеберцовая и двуглавая мышцы левой ноги, левая передняя зубчатая мышца, передняя часть левой дельтовидной мышцы, грудная мышца левой стороны, косая мышца правой стороны, трехглавый разгибатель и двуглавый сгибатель левой руки.

При нанесении прямого правой в голову с шагом левой ногой имеет место перекрестная координация конечностей, т. е. вперед одновременно двигаются правая рука и левая нога. Исследование техники выполнения этого удара показало, что квалифицированные боксеры производят его за счет последовательного включения в работу максимально расслабленных мышц. В работу включаются: передний пучок дельтовидной мышцы правой руки, двуглавый сгибатель и трехглавый разгибатель правой руки, грудная мышца правой стороны, косая мышца живота левой стороны, четырехглавая и двуглавая мышцы правой ноги, четырехглавая, двуглавая, большеберцовая и икроножная мышцы левой ноги.

При ударах снизу участвуют мышцы, поднимающие и перемещающие плечевой пояс бьющей руки вперед-вверх, и частично мышцы, способствующие разгибанию спины: верхние пучки трапецевидной мышцы, передняя зубчатая и ромбовидная мышцы, мышца-подниматель лопатки, большая грудная мышца, передняя часть дельтовидной мышцы, грудино-ключично-сосцевидная мышца, трапецевидная мышца, глубокие мышцы спины и др.

Боковой удар совершается за счет поочередного сокращения мышц плечевого пояса бьющей руки. Наиболее интенсивно работают мышцы, приводящие плечевой сустав вперед-внутри: передняя зубчатая мышца, большая и малая грудные мышцы, ромбовидные мышцы, передняя часть трапецевидной мышцы и др.

Защита уходом назад выполняется преимущественно за счет работы ног. «Преодолевающую» работу проделывают мышцы, вызывающие разгибание бедра в левом тазобедренном суставе. Четырехглавый разгибатель левого бедра и левая трехглавая мышца голени способствуют в основном «разрыву дистанции».

Торможение происходит на коротком отрезке, и чем оно быстрее, тем сильнее напряжение мышц-разгибателей и тем значительнее их последующее сокращение.

Защиты уклоном и нырком выполняются в основном за счет движения туловища. Туловище при этом

испытывает небольшое скручивание. При выполнении уклона и нырка большую работу проделывают косые мышцы живота, трапецевидная и широчайшая мышцы спины, большая грудная, передняя зубчатая и дельтовидная мышцы.

Защитные действия при помощи плеч, предплечий и рук наиболее простые по форме движения. Для этих защит характерны быстрое чередование сокращения и расслабления мышц плечевого пояса и рук (дельтовидных, двуглавых, грудных, поверхностных и глубоких сгибателей пальцев).

Ниже приводятся упражнения, которыми можно развить силу и быстроту мышц, принимающих участие в передвижениях, ударах и защитах.

- 1) трехглавая мышца голени — ходьба и прыжки на носках;
- 2) передняя большеберцовая мышца — спортивная ходьба;
- 3) двуглавая мышца бедра — разгибание туловища из наклона вперед (ноги прямые), приседания, ходьба в полуприседе, бой с тенью в приседе;
- 4) четырехглавая мышца бедра — бег, бег с высоким подниманием бедра, прыжки и другие легкоатлетические упражнения;
- 5) ягодичная мышца — вращение бедра наружу и внутрь, наклоны таза;
- 6) косые мышцы живота — наклоны туловища вперед и в стороны, ходьба с поворотами туловища с шагом разноименными ногами, доставание руками носков противоположных ног;
- 7) широчайшая мышца спины — движение рук назад-вперед, подтягивание на перекладине и других гимнастических снарядах, круговые движения руками, движение руками назад;
- 8) трапецевидная и расположенная под ней ромбовидная мышцы — движение прямых рук, согнутых под прямым углом в локтевом суставе, в стороны-назад в горизонтальной плоскости, повороты головы в стороны и отклон назад, подъем плечевого пояса вверх (руки вниз или в стороны), подъем прямых рук через стороны вверх;
- 9) длинные мышцы спины — разгибание туловища и его вращение;
- 10) передняя зубчатая мышца — выпрямление рук вперед, в стороны, вверх и вниз, скрещивание прямых рук в горизонтальной и вертикальной плоскости;
- 11) дельтовидная мышца — движение прямых рук в стороны-вверх до горизонтального положения; передняя часть дельтовидной мышцы — движение прямых рук вперед-вверх;
- 12) большая грудная мышца — движение согнутых рук вперед-вперед в горизонтальной плоскости, круговые вращения рук вперед, приведение рук к туловищу;
- 13) трехглавая мышца — упражнения в упоре, жим штанги, разгибание предплечий;
- 14) двуглавая мышца — подтягивание на перекладине, подъем штанги вверх силой рук;
- 15) грудино-ключично-сосцевидная мышца — движения, связанные с наклоном головы вперед и с поворотами головы.

Применяя упражнения, преподаватель должен следить за тем, чтобы трудные упражнения чередовались с легкими и нагрузка равномерно переходила с одной мускульной группы, на другую.

Приводим примерные упражнения гимнастики боксера-юноши.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

1. Различные виды бега (с высоким подниманием бедра, семенящий и т. д.).
2. Рывки со старта и спурты при беге.
3. Быстрое пробегание коротких отрезков.
4. Прыжки в высоту и длину.
5. Подскоки во время ходьбы и бега на одной и двух ногах попеременно, — без отягощения и с отягощением.
6. Прыжки вверх, доставая различные висящие — предметы (снаряды, канаты) и метки на стене, двери.
7. Приседания (без отягощения и с отягощением).
8. Упражнения со скакалкой:
 - 1) держать сложенную скакалку сбоку в одной руке, в момент удара вращающейся скакалки о пол делать подскок на одной или на двух ногах;
 - 2) держать скакалку двумя руками и прыгать через нее:
 - а) на одной ноге; б) на двух ногах одновременно; в) делая два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую в колене, и два подскока на левой, сгибая правую в колене; г) то же, но при подскоке на одной ноге другую вытягивать вперед;
 - 3) делать подскоки, сохраняя положение ног, принятое в боевой стойке, передвигаясь вперед, влево, вправо одиночными, двойными и тройными слитными шагами;
 - 4) чередовать подскоки с прыжком вверх, во время которого делать два оборота скакалки;
 - 5) во время подскоков имитировать защиты уклоном влево, вправо, держа скакалку сбоку и сочетая передвижения и уклоны с ударом скакалкой о пол;
 - 6) делать подскоки, скрещивая скакалку перед собой;
 - 7) делать подскоки, вращая скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища;
 - 8) делать подскоки, передвигаясь вперед, назад и влево, вправо;

- 9) делать подскоки, высоко поднимая бедро, двигаясь вперед и назад;
- 10) вращать скакалку над головой, делая при этом уклоны, вращения туловища, повороты, рывки руками вверх и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ УДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ТУЛОВИЩА (выполняются при передвижении)

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.
2. И. п. то же: разогнуть руки вперед, резко сгибая и разгибая туловище в пояснице.
3. И. п. то же: рывком повернуть туловище налево и направо, делая соответственно шаги левой и правой ногами, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.
4. И. п. то же: попеременно разгибать руки в локтевых суставах вперед, вверх с шагом разноименной ногой вперед или одноименной назад.
5. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.
6. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.
7. И. п. то же: с шагом левой или правой ногой вращать руки назад, вниз, вверх, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти при движении их вверх.
8. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки: с короткими шагами вперед или назад делать повороты плечами, не сгибая рук в локтях.
9. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.
10. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногами, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.
11. И. п. то же: сделать два поворота направо и налево с одноименным шагом, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу правой в голову с шагом левой и т. д.
12. И. п. то же: сделать два поворота налево, направо с одноименными шагами, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу левой с шагом правой ногой и т. д.
13. И. п. то же: повернуть туловище направо с шагом правой ногой, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести акцентированный удар снизу с шагом правой ногой. После этого повернуть туловище налево с одновременным шагом левой ногой, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести удар снизу с шагом левой ногой и т. д.
14. Выполнить упражнения 11, 12, 13, но, разгибаясь в пояснице, наносить боковые удары.
15. Руки перед грудью: сделать мах левой ногой вверх и резко выбросить правую руку вперед, коснуться ею левого носка, отведя левую руку назад — в сторону, затем, опустив левую ногу, сделать два шага правой, левой и одновременно с махом правой ногой, резко разгибая левую руку вперед-вверх, коснуться ею правого носка и отвести правую руку назад и т. д.
16. Сделать два-три шага и, приседая, разгибать обе руки вперед, сжимая кисти в кулаки.
17. Подпрыгивать вверх, нанося прямые удары.
18. Делать прыжки в приседе, нанося различные удары.
19. При ходьбе или передвижении скользящим приставным шагом поворачивать туловище в разные стороны, держа руки на бедрах.
20. Согнув руки в локтях, наклониться влево-вперед с шагом левой вперед.
21. Согнув руки в локтях, наклониться вправо-вперед с шагом правой вперед.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ УДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ТУЛОВИЩА (выполняются на месте)

1. Правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад-вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног.
7. Ноги шире плеч; руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая туловище, имитировать один или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги; несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из боевой стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя скрестные движения ногами: при ударах левой рукой вперед выносятся правая нога, а левая отставляется назад, а при ударах правой, наоборот, вперед ставится левая нога, а правая отставляется назад.
12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.
15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо-вперед и влево-вперед.
16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.
17. И. п. то же: полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.
18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

Упражнения в упорах

1. В упоре лежа на полу сгибать и разгибать руки.
2. В упоре лежа отталкиваться двумя руками от пола и делать хлопки руками в безопорной фазе.
3. В упоре лежа с опорой на одну руку, ноги врозь, резко сгибать и разгибать руку.
4. То же, но опираясь о пол другой рукой.
5. На расстоянии около 0,5 м от стены сделать стойку на кистях и, опершись ногами о стену, несколько раз согнуть и выпрямить руки.
6. То же, что упражнение 1, но опираясь о скамейку.
7. То же, что упражнение 2, но опираясь о стенку или скамейку.
8. То же, что упражнение 3, но опираясь о скамейку.
9. В упоре лежа ноги опираются о скамейку или стул; быстро сгибать и выпрямлять руку.
10. В упоре лежа сзади, опираясь о скамейку, сгибать и разгибать руки, равномерно распределяя вес тела на обеих руках или перенося его на одну руку.

Особенно важно боксеру хорошо развить мышцы брюшного пресса, которые способствуют выполнению ударных и защитных движений и предохраняют внутренние органы от удара. В каждом уроке ученики должны выполнять некоторые из описанных упражнений из исходного положения лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их.
2. Поднимать и опускать ноги поочередно и попеременно.
3. Поднимать одну ногу, одновременно опуская другую, не касаясь ногами пола.
4. Поднимать и опускать ноги, не касаясь пола.
5. Разводить и сводить поднятые ноги.
6. Делать круговые движения ногами.
7. Коснуться носками пола за головой.
8. Руки в стороны: приподнимать и опускать ноги из стороны в сторону.
9. Одновременно поднимать ноги и туловище.
10. В стойке на лопатках имитировать езду на велосипеде.

Упражнения с партнером

1. Упражнения в сопротивлении:
 - а) боксеры захватывают друг друга кистями: один выдвигает то правую, то левую руку, делая шаги разноименными ногами, другой оказывает сопротивление, передвигаясь назад; после 10—15 шагов партнеры меняются ролями;
 - б) то же упражнение выполняется на месте;

- в) боксеры стоят лицом друг к другу: один накладывает ладони на локтевые сгибы другого, стремящегося наносить боковые удары или удары снизу, и оказывает ему сопротивление;
- г) один из боксеров, находясь сзади другого, захватывает его руки выше локтевых сгибов и оказывает сопротивление, когда партнер стремится наносить боковые удары и удары снизу.

2. Упражнения в толчках в живот;

а) боксеры в стойке передвигаются друг против друга и, сближаясь, накладывают ладони одноименных рук на область солнечного сплетения, а затем, слегка сгибая ноги в коленях, стремятся оттолкнуть партнера дальше от себя, имитируя прямые удары;

б) то же, но боксеры накладывают руки на туловище несколько сбоку, и каждый из них отталкивает партнера в сторону;

в) то же, но боксеры накладывают ладони несколько ниже, поворачивая их пальцами вниз, и отталкивают друг друга.

3. Упражнения в боксерской стойке с применением борьбы, толчков и различных защитных движений.

Боксеры, находясь в боевой стойке, передвигаются в различных направлениях и стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, захваты шеи, рук и туловища и в то же время защищаясь от действий партнера уклонами, нырками, боковыми шагами, стремясь сохранить равновесие и стойку.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И СОПРОТИВЛЕНИЯМИ

(Так как применение упражнений с отягощением требует большой осторожности со стороны тренера, в разделе приводится дозировка каждого упражнения).

Упражнения для мышц рук

1. Отягощение — штанга весом не более 25% собственного веса боксера. Начинать с веса 10—15%, постепенно увеличивая его до 25%.

И. п.— лежа спиной на скамейке, стопы ног, согнутых в коленных суставах, на полу. Штанга хватом сверху на ширине плеч на груди. 1 — быстро разгибая руки, поднять штангу вверх; 2 — спокойно согнув руки, опустить штангу в и. п. Повторить 3—5 раз. Сделать 1—2 подхода.

Рекомендуется варьировать угол наклона скамейки, увеличивая его до 45°.

2. Отягощение — металлическая палка или гантель весом не более 15% собственного веса. Начинать с веса 10%, постепенно увеличивая его до 15%.

И. п.— сидя на скамейке, спина прямая. Отягощение в прямых руках впереди на скамейке. 1 — не сгибая рук, быстро поднять отягощение над головой, туловище вертикально; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

3. Отягощение то же, что и в упражнении 2. И. п.— сидя на скамейке, спина прямая. Удерживать отягощение хватом снизу в прямых руках. 1 — быстро согнуть руки, туловище остается вертикальным; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

4. То же, что и в упражнении 3, только отягощение удерживать хватом сверху.

5. Отягощение — гантели весом не более 10% собственного веса боксера. Начинать с веса 5%, постепенно увеличивая его до 10%.

И. п.— лежа на скамейке, руки в стороны, гантели удерживаются хватом снизу. 1 — не сгибая рук, быстро скрестить их перед грудью (правая — вверх, левая — вниз); 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

6. То же, что и в упражнении 5, только гантели удерживать хватом сверху.

7. Отягощение то же, что и в упражнении 5. И. п.— сидя на скамейке, руки вдоль туловища, удерживая гантели хватом сверху. 1—не сгибая рук, быстро поднять их; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

8. То же, что и в упражнении 7, только гантели удерживать хватом снизу.

9. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. Упражнение в парах. И. п.— сидя на скамейке друг перед другом, мяч в согнутых руках перед грудью. 1—толкнуть мяч вперед партнеру; 2 — поймать, мяч от партнера. Повторить 10—15 раз. Сделать 1—2 подхода. Обращать внимание на точность толчка.

10. То же, что и в упражнении 9, только мяч толкать одной рукой (попеременно), удерживая его в и. п. другой.

11. Отягощение — то же, что и в упражнении 9. И. п.— лежа на спине, мяч в согнутых руках на груди. 1 — толкнуть мяч вверх; 2 — поймать его. Повторить 8—10 раз. Сделать 1—2 подхода.

12. Отягощение то же, что и в упражнении 9. Упражнение в парах. И. п.— сидя на скамейке, на полу друг перед другом, мяч у одного из партнеров в правой руке, вытянутой в сторону-назад. 1 — бросок мяча партнеру; 2 — ловля мяча. То же левой рукой. Повторить каждой рукой 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода. Обращать внимание на точность броска.

13. Отягощение — гантели весом 2—3 кг. И. п.— лежа животом на скамейке, руки в стороны — удерживают гантели хватом сверху. 1 — быстро поднять руки назад; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 7—8 раз. Сделать 1—2 подхода.

И. п.— лежа животом на полу, на скамейке, руки с мячом вытянуты вверх. 1 — быстро поднять мяч; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 7—8 раз. Сделать 1—2 подхода.

14. Сопротивление — резина, закрепленная одним концом в 1,5 м от пола, или блоки. И. п. — стойка боксера, концы резины или тяжёлых блоков зажаты в руках. Поочередное разгибание и сгибание рук. Повторить каждой рукой 10—15 раз. Сделать 1—2 подхода.

15. Сопротивление то же, что и в упражнении 14. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны с зажатыми концами резины. 1 — быстро скрестить прямые руки перед грудью; 2 — спокойно возвратиться в и. п.

Упражнения для мышц туловища

1. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. И. п. — лежа на полу, на скамейке, мяч в согнутых руках у груди. 1 — быстро сесть; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода. Желательно, чтобы ноги удерживались партнером.

2. То же, что и в упражнении 1, только мяч удерживается за головой. Упражнение 2 труднее, чем предыдущее. Поэтому предлагается лишь в том случае, когда упражнение 1 выполняют легко, не перенапрягая мышц живота.

3. Отягощение — набивной мяч весом 1—3 кг. И. п. — лежа животом на полу, мяч сзади у шеи. 1 — рывком подняв ноги и плечи вверх, прогнуться в пояснице; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 4—5 раз. Сделать 1—2 подхода.

4. То же упражнение, только мяч в и. п. зажат стопами.

5. Отягощение — мешок с песком весом 10—15 кг. И. п. — сидя на скамейке, мешок, удерживаемый руками, — на плечах.

Повороты вправо и влево, сохраняя вертикальное положение туловища. Прodelать 8—10 поворотов в каждую сторону. Сделать 1—2 подхода.

6. Отягощение — набивной мяч весом 3—6 кг. И. п. — сидя на скамейке, мяч за шеей. 1 — спокойный наклон влево; 2 — быстро возвратиться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.



Рис. 4. Толчок набивного мяча вперед



Рис. 5. Толчок набивного мяча назад



Рис. 6. Толчок набивного мяча в сторону

Упражнения для мышц таза

1. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. Упражнение в парах. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч удерживается у нижней части живота, плотно прилегая к нему, таз отведен назад. Резким посылом таза вперед вытолкнуть мяч перед собой (рис. 4).

2. То же, что в упражнении 1, только мяч удерживается в и. п. на ягодицах, а выталкивание происходит назад (рис. 5).

3. По такому же принципу выполняются толчки в стороны (рис. 6).

4. Толчок вперед вращательным движением таза, держа мяч в и. п. то у левой стороны таза, то у правой.

5. Вращение резинового или металлического кольца (упражнение типа хула-хуп).

Упражнения для мышц ног

1. Отягощение — штанга или мешок с песком весом до 50% собственного веса боксера. И. п. — основная стойка, штанга на плечах, куда ее берут со специальных стоек или при помощи товарищей по секции. 1 — спокойно присесть; 2 — быстро выпрямиться и встать. Повторить 2—3 раза. Сделать 1—2 подхода.

2. Отягощение — мешок с песком или штанга весом до 20% собственного веса боксера. Начинать нужно с веса 10%, постепенно увеличивая его до 20%, но не более. И. п. — штанга на плечах. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте, продвигаясь вперед. Прыжки продолжать не более 30 сек.

3. Отягощение — мешок с песком или набивной мяч весом 5—10 кг. И. п. — выпад вперед правой, отягощение на плечах, удерживается руками. Прыжок вверх — сменив ноги, выпад левой. Повторить каждой ногой 4—5 раз. Сделать 1—2 подхода.

Упражнения общего воздействия

1. Толчок штанги не более 40% собственного веса боксера.
2. Рывок штанги не более 30% собственного веса боксера.
3. Метание ядра весом 4—5 кг двумя руками через голову назад.
4. Метание ядра весом 4—5 кг двумя руками снизу вверх-вперед.
5. Метание ядра весом 4—5 кг двумя руками вперед сбоку (справа и слева), сгибая на замахе ноги, а движение метания начинать с их выпрямления.
6. Толкание ядра поочередно левой и правой рукой, используя разгибательную силу ног.

Примечания. 1) Метания и толчки производить только в одну сторону. Запрещается толкать и метать навстречу друг другу. За ядрами идти только по команде тренера.

2) Во избежание растяжений ядро толкать только с ладони, а не с пальцев.

3) Упражнения 3—6 можно выполнять с набивным мячом в паре с товарищем (поочередно — один бросает, а другой ловит). При выполнении бросков набивного мяча тренер следит за тем, чтобы интервал между парами был не меньше 3 м. В противном случае возможны травмы из-за неточности бросков.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

При составлении комплексов упражнений нужно следить, чтобы в каждом комплексе было по одному упражнению из 4 первых групп, а из 5-й группы (упражнения общего воздействия) не менее двух.

Упражнения со штангой рекомендуется применять не более одного раза в неделю.

Упражнения с отягощениями желательно выполнять в конце основной части каждого учебно-тренировочного урока, затрачивая на это не более 10 мин.

После каждого упражнения юношам рекомендуется проделать несколько движений на расслабление и дыхательных упражнений, а после всех упражнений с отягощением тренер организованно проводит с группой несколько упражнений на расслабление.

Например: 1) поднять руки вверх, подняться на носки. Опустить расслабленные руки вниз. Расслабить плечи, встряхнуть руки или из и. п. — упор лежа сзади: 1—производить беговые движения ногами; 2—расслабить ноги, встряхнуть.

После упражнений на расслабление целесообразно провести 1—2 раунда боя с тенью по 1 мин., выполняя максимально быстро движения нападения и защиты, но не в высоком темпе.

Заканчивать занятия нужно корректирующими упражнениями.

Поскольку большинство движений боксера связано с работой мышц передней части туловища, в конце занятия должны преобладать упражнения на разгибание туловища. Рекомендуется также проделать упражнения в висе, особенно после упражнений со штангой и мешками с песком. Эти упражнения лучше всего выполнять, используя гимнастическую стенку.

Упражнения в бросании набивных мячей

1. Бросить мяч партнеру левой рукой, правой, двумя руками, имитируя прямые и боковые удары и удары снизу, сочетая броски с передвижениями вперед, назад короткими приставными шагами.
2. Бросить мяч с одновременным шагом разноименной ногой.
3. Бросить мяч с шагом одноименной ногой и поворотом туловища.
4. Бросить мяч правой (левой) рукой с одновременным шагом правой (левой) ногой назад-в сторону.
5. Бросить набивной мяч назад-вверх через голову.
6. Бросить набивной мяч вытянутой рукой сбоку с поворотом туловища.
7. Бросить набивной мяч двумя руками, вытянутыми над головой.

Из положения сидя на полу, ноги врозь:

8. Бросить мяч двумя руками из-за головы.
9. Бросить мяч двумя руками вперед.
10. Бросить мяч одной рукой (имитируя прямой удар), вытянув другую руку вперед.
11. Бросить мяч одной рукой, согнутой в локте, сбоку, имитируя боковой удар.
12. Бросить мяч сбоку вытянутой рукой.
13. Бросить мяч снизу-вверх одной рукой.
14. Бросить мяч снизу-вверх двумя руками.

Из положения лежа на полу:

1. Бросить мяч из-за головы двумя руками.
2. Бросить мяч от груди одной рукой.
3. Бросить мяч от груди двумя руками.
4. Бросить мяч от груди и из-за головы, переходя в положение
5. Оттолкнуть двумя ногами мяч, брошенный партнером вперед-вверх, разгибая руки вперед-вверх.

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Бой на ринге складывается из разнообразных и подчас очень сложных действий. Боксер, маневрируя и принимая ложные действия, подготавливает атаки и контратаки, молниеносно проводит их и затем или развивает успех, или выходит из боя. Одновременно с этим он постоянно стремится избежать ударов противника, используя различные защиты.

Чтобы научиться боксировать, спортсмену нужно овладеть всеми боевыми действиями, которые, как правило, очень «уплотнены» во времени и проводятся с огромной быстротой. Недостаточно научить боксера технике и тактике этих действий. Нужно развить у него физические и психологические качества, которые требуются для успешного осуществления подготовительных действий, атак, контратак и защит. О физических качествах говорилось в предыдущей главе. Здесь речь пойдет о воспитании психологических качеств, тесно связанных с функциями нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Необходимо развить у боксера быстрое восприятие всех положений, движений и действий противника, улучшить устойчивость, распределение и переключение внимания, выработать быстроту и точность реакции, создать богатый запас зрительно-двигательных представлений о боевых ситуациях и ответных действиях на них.

Для обучения боксера подготовительным действиям к атаке и контратаке следует научить его технике передвижений, ложных ударов, обманных движений туловищем и ногами, выработать умение оценивать дистанцию до противника.

Для подготовки атаки боксер должен научиться быстро замечать открытые места противника, мгновенно устанавливать его «неготовность» к контратаке и тотчас выбирать собственное атакующее действие.

Для подготовки контратаки боксер должен научиться быстро воспринимать начало атакующих действий, моментально распознавать их и сразу выбирать собственное контратакующее действие. Обучая боксера подготавливать атаки и контратаки, тренер обязан выработать у него также готовность мгновенно защищаться от внезапных и неожиданных атак противника. Для обучения боксера непосредственно атакующим и контратакующим действиям необходимо выработать у него быстроту и координацию ударных движений и их сочетаний на разных дистанциях, автоматизировать наиболее удобные для него комбинации ударов.

Проведя атаку или контратаку, боксер должен уметь выйти из боя или по-разному развивать боевые действия. Для этого его следует научить выходу из боя, дальнейшему развитию атаки или контратаки серией коротких ударов, защитам от контратаки противника, последующей собственной контратаке или выходу из боя.

Для выбора дальнейших действий после атаки и контратаки боксера надо научить внимательно различать и оценивать ответные действия партнера на средней и ближней дистанциях и мгновенно реагировать на них. Чтобы быстро опознать и выбрать собственные ответные действия, боксер должен заучивать наиболее характерные боевые ситуации.

Для овладения защитными действиями, которые тесно переплетаются с подготовительными, атакующими и контратакующими, следует выработать у боксера координацию защитных движений, различную на разных дистанциях, обучить его технике избирательных и автоматизированных защит, совершенствовать умение мгновенно распознавать удары разного типа: прямые, боковые, снизу; удары в голову, туловище и их различные сочетания; распознавать финты и действительные удары; уметь мгновенно переключать свое внимание от собственных атак к защитам от контратак противника и моментально выбирать защиту, соответствующую конкретной боевой ситуации.

ОСОБЕННОСТИ БОЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Современный бой — сложное сочетание передвижения, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, физических и волевых качеств боксеров в бою. Бой на каждой дистанции проходит в разных условиях, имеет свои закономерности, которые должны быть известны каждому тренеру и спортсмену. Научить своего питомца боксировать на всех трех дистанциях — важнейшая задача тренера.

Прохождение полной школы бокса (в течение 4—5 лет обучения) позволит ученику овладеть боем на всех дистанциях. Каждый юный спортсмен, пройдя такую школу, получит разносторонний арсенал боевых средств, сможет тактически правильно вести бой с любым противником. Кроме того, у боксера сформируется свойственная ему манера боя на излюбленной дистанции.

Какова же природа боя на каждой из трех дистанций?

Расстояние между партнерами определяет время для ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защититься от него партнеру. И, наоборот, чем дальше дистанция, тем легче боксеру защититься от ударов партнера.

Для каждой дистанции имеется свой «лимит времени», определяющий возможность защититься от ударов. У боксера больше возможности защититься на дальней дистанции, чем на средней, а на средней больше, чем на ближней.

Хотя времени для действий на дальней дистанции больше, чем на средней, все же действия боксера-«дистанционера» исчисляются долями секунды. Нужно иметь достаточно быструю реакцию и движения, чтобы суметь вовремя отреагировать на действия партнера, даже находясь на дальней дистанции боя.

«Лимит времени» на разных дистанциях определяет для боксеров соответствующую тактику, технику, маневрует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

О ЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ В БОКСЕ

Ложные действия (финты) — неотъемлемый элемент искусного боксирования. При помощи их боксер маневрирует по рингу, вводит в заблуждение и сковывает противника, разгадывает его намерения, усыпляет бдительность или «щекочет» нервы партнера, держа его в напряжении, и подготавливает атаку или контратаку, навязывая конкуренту невыгодные и неудобные боевые положения.

Применение ложных действий обогащает тактику боя, развивает мышление, быстроту реакции и внимание боксера. Овладев финтами, юный спортсмен становится более хладнокровным и сдержанным и в то же время более смелым и уверенным, вырабатывает у себя расслабленность и непринужденность в движениях.

По форме движений и по технике выполнения ложные действия мало чем отличаются от обычных ударов, защит, контрударов, перемещений по рингу.

Ложные действия перед нанесением ударов выполняются при помощи показа различных ударов, отвлекающих внимание противника от основных ударов или защитных движений: уклонов, нырков и их сочетаний, движений ног и т. д.

Иногда ложные удары наносятся умышленно вяло и медленно. Их цель — усыпить бдительность противника, отвлечь его внимание, произвести впечатление медлительного боксера.

Для привлечения внимания соперника некоторые ударные обманные движения выполняются с утрированным замахом, на более длинных амплитудах. Эти удары привлекают внимание противника, и он обычно, принимая определенную защиту, раскрывает ту часть тела, в которую должны наноситься последующие удары.

Ряд финтов наносится на малой амплитуде в виде укороченных быстрых ударных движений. Например, при проведении ложного обманного движения прямыми ударами в голову или в туловище рука выпрямляется не полностью, лишь обозначая удар. В этом случае боксеру следует сохранять устойчивое равновесие для следующих активных действий. Обычно быстрые, короткие ложные удары наносятся для того, чтобы отвлечь внимание противника от дальнейших основных намерений и дополнительно сковать его действия:

Некоторые боксеры для ложных действий применяют мягкие, эластичные движения, усыпляя бдительность противника. Другие, наоборот, предпочитают быстрые ложные действия, стараясь запугать соперника, сковать его действия. Боксеры высокого класса чередуют быстрые ложные действия с медленными и по ходу боя комбинируют их.

Чтобы сковать действия противника, отчасти запугать его, создать у него неблагоприятные эмоции, некоторые боксеры умышленно в качестве ложных действий применяют сильные удары, которые направляют в защищенные места, а иногда и по воздуху.

Более ловкие боксеры с этой же целью широко используют различные изменения боевой стойки. Они боксируют то в закрытой стойке, то несколько раскрывают ее, то приседают, то выпрямляются, то ведут бой во фронтальном положении и уклоняются в стороны, то меняют левостороннее положение на правостороннее и обратно. Все эти движения они сочетают с всевозможными атакующими и контратакующими действиями.

Иногда опытные, хорошо подготовленные боксеры в боях умышленно искажают технику, имитируя неловкость в движениях, меняют мимику лица, «прикидываются» вялыми, робкими и боязливыми, а потом внезапно и резко атакуют или контратакуют потерявшего бдительность противника.

Изобретательно и разнообразно применять различные варианты обманных действий могут только боксеры, отлично знающие бокс. Во время быстрого и горячего боя спортсмен должен предвидеть все, что может предпринять противник, и уметь отличать искренние намерения от ложных.

Все выдающиеся мастера ринга владели определенными комплексами хорошо отработанных ложных действий, с успехом применяя их в бою.

Продуманные, доведенные до совершенства защитные и ложные действия отличали известного советского боксера И. Иванова. Своевременные и разнообразные финты он использовал в виде защит. Хорошо владея ими, он вынуждал противника атаковать и в то же время сам разумно защищался, заставляя соперника промахиваться, чем изматывал его, а при потере им равновесия решительно и умело контратаковал.

Характерной чертой манеры боя неоднократного чемпиона СССР в среднем весе А. Тимошина было применение различных финтов при помощи небольших вращений туловища, нырков, уклонов и передвижений. Это помогало ему держать противника в постоянном напряжении. Тимошин часто принимал неожиданные для противника положения, заставляя его бурно атаковать, промахиваться и зря терять силы. Сам же боксер избегал атак короткими и экономными нырками и уклонами, сочетая их с встречными и ответными боковыми контрударами, особенно удачно нанося их левой рукой.

Неоднократный чемпион СССР А. Грейнер при помощи разнообразных финтов часто менял боевую стойку, ставя то себя, то противника в рискованное положение. В его манере было много непринужденности. В то же время он умел всегда держать противника в напряжении, постоянно меняя ложные действия. Грейнер сочетал легкие передвижения с уклонами, нырками, быстрыми и медленными обманными ударами, часто перемещал вес тела то на левую ногу (чтобы вызвать противника на атаку), то на правую (с целью создать хорошее исходное положение для собственной атаки).

Абсолютный чемпион СССР тяжеловес Н. Королев, находясь на дистанции удара, обычно тщательно закрывал своими мощными плечами подбородок. Это положение он сохранял короткое время. Вызывая

противников на атаку, он умышленно делал различные финты, порою опускал одну руку, мягкими уклонами влево и вправо поворачивал туловище и при этом угрожал противнику то правой, то левой рукой, теснил его к канатам и углам ринга, ограничивая и затрудняя маневрирование соперника, и после хорошо подготовленных ложных действий развивал атаку.

Шестикратный чемпион СССР в наилегчайшем весе А. Булаков имел быструю реакцию и умел моментально менять дистанции: то находился на «сверхдлинной» дистанции, стремясь всякими уловками вынудить противника атаковать, то при помощи финтов мгновенно приближался к сопернику и молниеносно наносил четкие удары. Булаков ловко применял финты, забегая то влево, то вправо от противника. Этими действиями он умело скрывал свои истинные намерения, особенно начало атаки и ее дальнейшее развитие.

Установлено, что боксеры, которые предпочитают контратакующую манеру боя, более внимательно относятся ко всем действиям противника и более тонко анализируют их, а также правильно критически оценивают собственные действия и возможности, чем боксеры атакующего стиля. Обычно боксеры с контратакующей манерой боя предпочитают, чтобы их противники активно атаковали первыми.

Чтобы вызвать противника на атаку, контратакующие боксеры часто переносят вес тела на левую ногу, туловище наклоняют вперед, голову оставляют открытой; при этом они иногда опускают одну руку, а правую ногу отставляют далеко назад. У противника создается впечатление, что голова боксера находится очень близко, да к тому же открыта; на самом деле -такой вывод неверен: боксеру достаточно в момент атаки противника быстро перенести вес на правую ногу, одновременно отклонившись назад, и его уже невозможно достать даже самым длинным ударом. Такой тактики придерживались чемпион Европы и XVII Олимпийских игр В. Енгибарян и некоторые другие ведущие боксеры страны.

Чемпионы СССР И. Ганыкин и Б. Степанов активно и в высоком темпе вели наступательные бои. Боксеры такой манеры обычно непрерывно атакуют, сосредоточивая внимание на проведении какого-либо излюбленного приема. Если у них точный и сильный удар правой, то они, как правило, стараются отвлечь внимание противника различными финтами, левой рукой, нанося ею ложные прямые, боковые удары и удары снизу, сочетая их с уклонами влево, вправо, незаметно для противника перенося вес тела на правую ногу. Передвигая незаметно вперед левую ногу, боксеры стараются максимально приблизиться на дистанцию, которая позволит нанести внезапный и хорошо рассчитанный удар правой рукой.

ОБУЧЕНИЕ ЛОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Для быстрого и точного овладения обманными действиями следует в подготовительной части урока предлагать ученикам больше имитационных упражнений.

Упражнения без партнера для изучения ложных действий очень разнообразны. Например, боксер имитирует атаку шагом вперед, после чего быстро делает шаг назад или вправо, создавая исходное положение для ответной контратаки. Или, вызвав партнера на атаку, боксер имитирует отступление назад и для этого перемещает вес тела на левую ногу, а в момент воображаемой атаки партнера делает правой ногой шаг назад-вправо.

Приведенные выше передвижения обычно сопровождаются как одиночными ударами, так и сериями (во встречной и ответной контратакующей форме) по воображаемому противнику.

Для изучения ложных действий при помощи уклонов можно вначале сделать уклон влево с небольшим шагом вперед-влево и затем принять боевую стойку. После ряда повторений следует неожиданно нанести боковой удар или удар снизу в голову или туловище.

Из выпрямленной стойки можно сделать уклон вправо и затем вновь принять боевую стойку. В последующих упражнениях надо чередовать ложные уклоны и удары правой рукой в голову и в туловище.

В каждом уроке рекомендуется повторять ложные уклоны влево, вправо, сочетать их с ударами. При уклоне влево нужно наносить удары правой рукой, а при уклоне вправо — левой.

Для изучения ложных действий при помощи нырков следует из боевой сгруппированной стойки сделать нырок влево и принять обычное исходное положение боевой стойки. Во время второго или третьего нырка влево боксер неожиданно наносит боковой удар левой в голову или удар снизу в туловище. При нырке вправо наносится боковой удар левой в голову или в туловище.

Следует чаще совершенствовать ложные действия с одноименным шагом и нырком влево и возвращаться в первоначальное исходное положение.

Боксер может чередовать нырки с шагом, одновременно нанося удары.

Выполняя ложный нырок вправо, боксеры иногда делают последующее забегание мелкими шагами вправо.

Следует совершенствовать комбинированные ложные действия, во время которых боксер применяет то нырок, то уклон влево, вправо, то сочетает их с мелкими передвижениями и забегами во всех направлениях.

В строю в момент передвижений с успехом можно совершенствовать ложные действия, имитируя «глухую» защиту (держа предплечье около груди) или двойную локтевую.

В подготовительной части урока можно разучивать ложные действия, имитируя защиту подставкой, отбивы, а также комбинированные ложные действия.

Для имитации вызова партнера на атаку рекомендуется вначале передать вес на левую ногу и слегка раскрыться, а в момент воображаемой атаки противника сделать отклон назад или отклон назад с одновременным боковым шагом влево или вправо.

Для развития гибкости и ловкости рекомендуется разучивать финты в виде отклонов, нырков, боковых шагов влево, вправо и сочетать их с небольшими шагами во всех направлениях.

Многие боксеры часто неожиданно приседают и одновременно угрожают боковым ударом левой (правой) в туловище. Если противник реагирует и опускает правую (левую) руку вниз, они, мгновенно выпрямляя туловище и ноги, наносят боковой удар левой (правой) в голову.

В учебно-тренировочных занятиях большое место должно отводиться изучению и совершенствованию ложных действий в парах с партнером.

Перед тем как юные боксеры начнут упражняться в парах, тренер должен разъяснить, какие ложные действия целесообразнее применить перед данной атакой, в какой момент боя использовать те или иные ложные действия, какого темпа, ритма, быстроты придерживаться, какое исходное положение более выгодно атакующему и контратакующему боксеру, какие удары в серии будут ложными и какие основными. При определении заданий по изучению ложных действий тренер должен учитывать индивидуальные особенности боксера, его характер, физические, моральные и волевые качества.

Необходимо направлять внимание боксеров на самостоятельное изучение и применение разнообразных ложных действий. Рекомендуется разучивать и отрабатывать различные финты в упражнениях в бою с тенью перед зеркалом.

Отличное упражнение — бой с тенью в паре с партнером: противодействия боксеров помогают имитировать различные ложные боевые действия.

В начале основной части урока юным боксерам рекомендуется проводить один-два раунда условного боя для совершенствования ранее изученных ложных действий. После хорошо подготовленной атаки предварительными ложными действиями все основные удары боксеры проводят легко и непринужденно.

Полезно устраивать условные бои по определенному тактическому заданию; во время них боксер должен совершенствовать те или иные ложные действия. Например, одному боксеру предлагается создать угрозу боковым ударом левой в голову или в туловище, а другому — сосредоточить внимание партнера на защите от этого удара. Когда внимание партнера будет отвлечено защитой, следует наносить прямой удар правой в голову или в туловище.

Вызывая противника на атаку, боксер должен предварительно перенести вес тела на левую ногу, как бы «дразня» противника, а в момент атаки партнера сам переходит в контратаку.

Ведя условный бой, можно наносить частые ложные удары правой рукой с целью привлечь внимание противника на защиту от этих ударов, а когда партнер потеряет бдительность, нанести точные удары левой в голову или в туловище.

Чтобы сковать маневрирование и ограничить передвижения противника, целесообразно атаковать его легкими ложными прямыми ударами (тесня к канатам и углам ринга), а в момент потери противником равновесия развить атаку более действенными ударами.

Можно предложить одному из боксеров различные ложные защиты для вызова противника на атаку, и, если он промахнется в момент потери им равновесия, использовать его ошибки и самому начать атаку.

Для успешного применения разнообразных ложных действий в бою боксерам рекомендуется совершенствовать свои финты в упражнениях в бою с тенью, в ударах по боксерским снарядам. Надо научить занимающихся использовать различные смещения центра тяжести, изменять боевую стойку из выпрямленного положения в более низкую и, наоборот, сочетать ложные удары с разнообразными ложными защитами, передвижениями и т. д.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЯ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитными движениями. Чтобы атака и контратака застала противника врасплох, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями. Если противник отреагирует на них защитами, боксер внезапно наносит удар в открывшееся место. Если же на финт противник начнет предполагаемую атаку, боксер опережает ее контратакой. В обоих случаях боксер стремится к тому, чтобы его действия были неожиданными для противника.

Тонкая и сложная сеть ложных и подготовительных действий, вводящих противника в заблуждение, легкие, непринужденные передвижения, сочетания быстрых ударов и искусных защит делают бой на дальней дистанции красивым и содержательным.

Для боя на дальней дистанции характерен свой стиль. Классический боксер-дистанционер, находясь в выпрямленной стойке, легко передвигается в разные стороны по рингу на прямых, не широко расставленных ногах, приподнявшись на носки. Он всегда готов быстро и непринужденно переходить от атаки к контратаке, менять передвижения и расстояния до противника. Боксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону и различными подставками.

Умение пользоваться финтами и прямыми ударами и виртуозная «игра ног» — вот характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Однако техника дальнего боя не ограничивается этим. У коренастых, физически сильных боксеров, ведущих бой на дальней дистанции, сформировалась своя техника. Двигаясь более мягко по рингу и не приподнимаясь сильно на носках, эти боксеры не находятся в выпрямленной стойке, они постоянно сочетают передвиже-

ния по рингу с обманными движениями туловищем и переносом веса тела с ноги на ногу. Их излюбленные удары — боковые и снизу со «скачком» вперед и с шагами разноименных ног.

Искусное ведение боя на дальней дистанции требует от боксера вполне определенного комплекса психологических качеств и способностей.

Прежде всего, чтобы предпринимать атакующие, защитные или контратакующие действия, боксер должен видеть все действия и движения противника и уметь их различать. Процесс мгновенного различения действий и движений противника является частью сложной двигательной реакции, которая в бою на дальней дистанции должна быть быстрой и многообразной: боксер реагирует на очень большое количество исходных положений и движений.

Чтобы видеть и различать самые разнообразные исходные положения, начальные движения противника и собственные ответные действия на них, боксер должен обладать хорошей двигательной памятью.

Немедленная оценка разнообразного количества передвижений, атак и защит партнера невозможна, если боксер не обладает большим объемом внимания. Однако он не сможет защититься от ударов противника и не сумеет успешно провести боевые действия, если не будет в состоянии распределять внимание одновременно на свои атакующие и контратакующие действия и на ударные действия партнера.

Велика роль «чувства дистанции», позволяющего боксеру находиться на нужном расстоянии от противника, не получая удара, найти то расстояние, на котором свои удары дойдут до цели, сменять дистанцию «вне удара» на дистанцию атак и контратак, и наоборот.

Постоянные изменения боевых положений на дальней дистанции, маневрирование возможны, если боксеры умеют быстро передвигаться. У всех выдающихся представителей дистанционного боя легкие (так называемые «сухие») ноги.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПОМОЩИ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Обучение боевым действиям начинается со стойки и передвижений.

Боевая стойка — исходное положение, наиболее удобное для подготовки и осуществления боевых действий. Из этого положения боксер может проще всего передвигаться, защищаться, атаковать и контратаковать, наилучшим образом воспринимать действия противника и распределять на них внимание.

Для каждой дистанции характерна своя боевая стойка. Так, бой на дальней дистанции обычно ведется в выпрямленной стойке (рис. 7), на средней — в сгруппированной (рис. 8), на ближней — в еще более собранной и низкой (рис. 9).



Рис. 7. Выпрямленная стойка боксера, ведущего бой на дальней дистанции



Рис. 8. Сгруппированная стойка боксера, ведущего бой на средней дистанции



Рис. 9. Сгруппированная стойка боксера, ведущего бой на ближней дистанции

Обучаясь и выступая в соревнованиях, каждый боксер вырабатывает характерную для него стойку, которая зависит от его конституции, физических и психологических качеств.

Однако, обучая боксера, тренер должен научить его типовой стойке, которая видоизменяется при ведении боя на каждой из трех дистанций.

В типовой стойке для боя на дальней дистанции вес тела боксера, стоящего несколько боком, расположен на обеих, слегка согнутых ногах, ступни параллельны, пятки несколько оторваны от пола. Руки согнуты в локтевых суставах. Правый кулак не сжат и находится у подбородка, левый обращен тыльной поверхностью влево-вверх. Левое плечо слегка приподнято, правое опущено. Опущенные локти касаются туловища.

Очень важно, чтобы при изучении боевой стойки неработающие мышцы ученика были расслаблены — это позволяет боксеру не утомляться, избежать внутренней (психологической) напряженности и быть готовым к любым мгновенным действиям.

Боевая стойка боксера изучается одновременно с передвижениями.

Существуют два основных способа передвижения боксера.

Передвижение одиночными шагами следует считать основным при подготовке атаки и контратаки на дальней дистанции, а также во всех действиях на средней и ближней дистанциях. Передвигаясь этим способом вперед, боксер делает небольшой шаг левой ногой, а затем подтягивает к ней правую, сохраняя между ними

примерно такое же расстояние, как и в исходном положении. При передвижении назад сначала делается шаг правой ногой, при передвижении влево — левой, а вправо — правой.

Нога, которую боксер подтягивает, может или скользить по полу, или передвигаться, не касаясь его.

Шаги в сторону — влево и вправо, называемые боковыми шагами, могут выполняться и с поворотами туловища.

Одиночные шаги сочетаются в слитные двойные, тройные и т. д. Однако и в этих случаях (в типовой технике) все последующие слитные скользящие шаги повторяют все время сохраняют положение, характерное для боевой стойки.

Другой способ передвижения — подскоки — применяется при длительном маневрировании на дальней дистанции, особенно во время движения вокруг противника, чтобы ускользнуть от него и не принимать бой.

Передвигаясь этим способом вперед или влево, боксер делает шаг левой ногой (шаг может быть скользящим) вперед или влево и скользящим движением подтягивает к ней правую ногу. Затем он вышагивает левой ногой и возвращается в положение, характерное для боевой стойки. Передвигаясь назад или вправо, боксер первое вышагивающее движение делает правой ногой и, скользя, подтягивает левую ногу. После этого, делая дополнительный шаг правой ногой в том же направлении, он снова возвращается в боевую стойку. Повторяя такой (полуторный) шаг несколько раз, боксер передвигается как бы подскоками (Не смешивать с гимнастическим «подскоком», обозначающим легкое подпрыгивание на прямых ногах — например, подскок в упражнениях со скакалкой). В бою подскоки производятся чаще всего по кругу.

Квалифицированные боксеры применяют то или иное передвижение в зависимости от создавшегося в бою положения.

После упражнений подготовительной части урока преподаватель строит обучающихся в одну или несколько шеренг, рассказывает про боевую стойку и показывает, как ее надо принимать.

Существует несколько способов принятия стойки. Из них наиболее распространен следующий.

Преподаватель предлагает ученикам поставить ноги на ширине плеч или несколько уже, сделать шаг вперед левой ногой, повернуться вполборота направо на передней части ступни, согнув руки в локтях, правую поставить перед подбородком ладонью вперед и коснуться локтем правой части туловища, левую кисть сжать в кулак. При этом правое плечо расслабить и несколько опустить, в результате чего поднимается левое. Вес тела распределить на обеих ногах, слегка согнув их в коленях, и опереться передними частями ступней (больше внутренней их стороной). Подбородок прижать к груди и смотреть вперед несколько исподлобья.

Когда ученики приняли боевую стойку, следует проверить, как они распределили вес тела. Нельзя допускать, чтобы они «сидели» на правой или левой ноге. Вес тела должен быть распределен равномерно. Для этого нужно попрыгать на двух ногах вперед и назад, не нарушая расстояния между ними. Только при равномерном распределении веса тела можно без труда выполнить это упражнение.

На рис. 7 показано, как нужно держать кулак. Чтобы ученики прочувствовали это, им надо поупражняться в нанесении удара по собственной ладони. Удар наносится первыми суставами кисти (головками пястных костей). Надо крепче сжимать кулак и несколько сгибать руку в лучезапястном суставе. Важно помнить что у большинства занимающихся очень слабые кисти, поэтому следует научить ребят развивать кисть.

Полезно упражняться и сжимании кистью маленького мяча или куска резины. Сжатие можно усилить, опершись предплечьем о край стола. Полезно также опираться о пол пальцами рук, отталкиваться ими от стены, подтягиваться в висе. Это упражнение можно делать много раз в день (в частности, во время утренней гимнастики), пока не почувствуешь усталости в мышцах.

На первых порах у занимающихся бывает много ошибок в стойке, которые надо стараться искоренить сразу же. В противном случае неправильно закрепившийся навык исправить будет трудно.

Очень характерная ошибка — низко опущены левое плечо и рука. В результате подбородок раскрыт, и боксер рискует получить удар. Кроме того, опущенной рукой трудно нанести основной удар, боксера — прямой левой. Нельзя поднимать подбородок и локти, ставя себя под угрозу удара противника.

Надо следить за тем, чтобы, принимая положение стойки, новички не становились напряженными и скованными. Необходимо все время напоминать о том, чтобы ученики расслабляли мышцы, опускали плечи, свободно держали руки и старались вести себя непринужденно и естественно. Важно, чтобы преподаватель, показывая стойку, не напрягался сам, так как обычно все неправильности показа быстро передаются ученикам.

Конечно, нельзя сразу исправить всех ошибок, которые, естественно, возникают у новичков и долгое время мешают им овладеть правильной техникой. Но надо постоянно напоминать о наиболее характерных неправильностях в стойке, показывать ошибки слабых учеников и примеры правильного выполнения.

После правильного освоения учениками боевой стойки нужно, дать им самостоятельно поупражняться в поворотах, в переносах веса тела вперед и назад, влево и вправо, чтобы они научились свободно распределять вес своего тела.

Затем переходят к изучению передвижений боксера. Ребятам нужно показать одиночные шаги вперед, назад, влево, вправо и смотреть за тем, чтобы они сохраняли стойку и правильно распределяли вес тела. После любого шага ученики должны возвращаться в боевую стойку.

Поскольку обучаемым приходится сосредоточивать внимание на некоторых, еще не заученных движениях, ошибки возможны и здесь. Так, одни широко ставят ноги, переносят вес тела на левую ногу и, кроме того, сгибают ее в колене, а правую оставляют далеко позади; другие слишком близко приставляют правую ногу, а у третьих ноги стоят на одной линии, а правая даже заходит за левую. Эти обычные ошибки очень опасны. Ведь боксер должен быть в боевой готовности и сохранять равновесие, а допуская указанные ошибки, он все время нарушает положение стойки и состояние боевой готовности.

После выполнения одиночных шагов ученикам надо передвигаться скользящими непрерывными шагами: сначала вперед, затем назад и в стороны. Шаги должны быть копытными, слитными, а ноги — скользить по полу на передней части ступни. Ни в коем случае нельзя скрещивать ноги и начинать движение вперед с правой ноги, так же как и движение назад — с левой.

Потом переходят к изучению движения по кругу в разные стороны.

Чтобы ноги боксера были подвижными и сильными, нужно ежедневно много упражняться в передвижениях и выполнять упражнения, укрепляющие мышцы ног. Эти упражнения следует проделывать и во время занятий, и дома.

Можно рекомендовать следующие примерные упражнения для овладения техникой передвижения:

1. Передвижение одиночными шагами вперед — назад, вправо — влево.
2. Передвижения слитными шагами: 2, 3, 4 шага и т. д. вперед — назад, вправо — влево и по кругу.
3. Различные сочетания передвижений слитными шагами под счет преподавателя: 2 шага вперед, 3 — назад, шаг в сторону и т. д.
4. Передвижения одиночными боковыми шагами вправо и влево с поворотами тела на передней части ступни — соответственно влево и вправо.
5. Передвижения подскоками или слитными шагами на передней части ступни: а) левым плечом вперед; б) правым плечом вперед; в) делая повороты вправо и влево.
6. Передвижения подскоками вперед в стойке с перемещением веса тела на правую и левую ноги.
7. Передвижения подскоками или слитными шагами вперед, переходя от высокой стойки к низкой и, наоборот, находясь некоторое время в промежуточных положениях.
8. Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обычными короткими шагами (например, 2 подскока, затем 3 коротких шага и т. д.).
9. Передвижения обычными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами, выпадом вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище направо и налево (например, 2 коротких шага левой и правой и широкий шаг левой влево-вперед).
10. Чередование подскоков вперед (в стойке) с подскоками вправо или назад (например, 2 подскока вперед и 2 — вправо).
11. Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами: а) вправо и назад; б) влево и вперед; в) назад.
12. Передвижения боковыми шагами: 2 шага на месте правой, левой и поворот (больше чем на 90°) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова 2 шага на месте левой, правой и с резким поворотом на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево.
13. Передвижение спиной вперед, делая попеременно скользящие шаги левой и правой ногами.
14. Передвижение в стойке: левая нога делает скользящее движение влево-вперед, правая подтягивается к левой и делает скользящее движение вправо-вперед и т. д.

Кроме этих упражнений, для развития подвижности, силы и быстроты ног рекомендуются различные упражнения в беге, подскоках, прыжках.

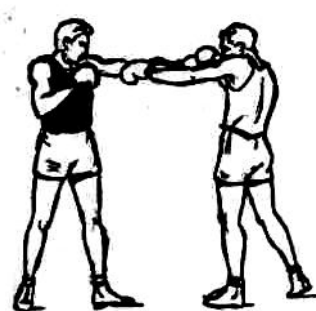


Рис. 10. Измерение дальней дистанции вытянутой рукой

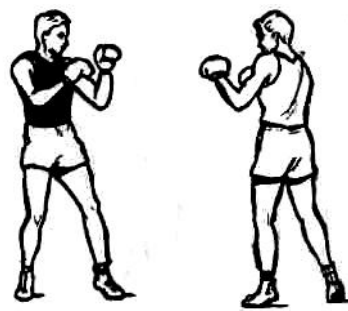


Рис. 11. Положение боксера на дальней дистанции

В самом начале обучения необходимо вырабатывать у боксеров чувство дистанции. Тренер рассказывает им о том, как важно находить нужную дистанцию для маневрирования и нанесения ударов, сохранять и менять ее. Затем ученики измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв боевую стойку, они сближаются так, чтобы касаться вытянутой левой рукой открытой перчатки партнера (рис. 10).

Затем один из учеников делает шаг назад. Теперь боксеры находятся друг от друга на дальней дистанции (рис. 11).

Чтобы ребята смогли лучше прочувствовать дистанцию и быстрее привыкнуть к ней, надо дать им несколько упражнений в передвижениях в парах.

1. Один из боксеров, находясь в стойке, делает несколько приставных скользящих шагов в сторону партнера, а затем в обратном направлении. Партнер соответственно передвигается назад-вперед и стремится сохранить дальнюю дистанцию. Количество шагов, их ширина и скорость передвижения все время меняются.

2. Один из боксеров движется в стойке лицом к партнеру в разных направлениях: вперед, назад, вправо, влево, по кругу — и все время нарушает дальнюю дистанцию. Партнер же постоянно пытается ее сохранить.

После передвижений без партнера ученикам следует поупражняться в передвижениях в парах: один из бок-

серов — ведущий — начинает двигаться в какую-нибудь сторону, сохраняя дальнюю дистанцию.

И новички и более опытные боксеры должны на каждом занятии уделять много времени передвижениям и упражнениям для развития чувства дистанции и часто повторять их. Первые 2—3 занятия следует специально посвятить изучению боевой стойки и передвижений, а после этого переходить к освоению атак и контратак прямыми ударами левой и защит от них.

Атаки и контратаки прямыми ударами левой рукой и защиты от них

Почти во всех действиях на ринге применяют удары левой рукой и защиты от них. Искусны те боксеры, которые в совершенстве владеют этими ударами и умеют хорошо от них защищаться. Известны случаи, когда мастера ринга выигрывали бой, пользуясь только ударами левой. Их чаще всего применяют в бою с разными тактическими целями.

Тактическое назначение прямых ударов левой рукой. Боксер может неожиданно атаковать или контратаковать противника одиночным прямым левой, делая шаг вперед, или при помощи этого удара останавливать соперника, находясь на месте, или сдерживать его натиск, отходя и нанося точные удары. Прямой удар левой может применяться как повторный или входить в серии ударов. При помощи ложных прямых ударов левой боксер обманывает противника и, раскрывая его, отвлекая от действительных ударов, подготавливает очередную атаку или контратаку. Пользуясь прямым ударом левой, боксер в бою проводит разведку, составляя представление о защитах, манере боя, быстроте реакции противника и вызывает его на атаку или контратаку.

Техника прямых ударов левой в голову и защит от них. Преподаватель обязан знать технику нескольких типов прямого удара левой: типового (атакующего или контратакующего), так называемого легкого, и финтового.

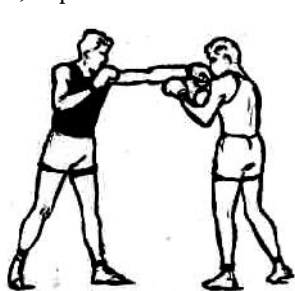


Рис. 12. Атака прямым ударом левой в голову



Рис. 13. Легкий прямой удар левой в голову



Рис. 14. Фейнт левой



Рис. 15. Защита подставкой правой ладони от прямого удара левой

Нанося атакующий прямой удар левой в голову (рис. 12), боксер из боевой стойки делает шаг вперед, слегка поворачивая туловище направо и выпрямляет левую руку в плечевом и локтевом суставах, сжимая кисть в кулак, при этом правую ногу он подтягивает к левой на ширину шага или несколько дальше. Нанося удар, боксер страхует правой рукой подбородок и туловище, а в момент удара защищает левым плечом голову.

Контратакующий удар наносится обычно, как и атакующий, но может применяться и с шагом назад правой ногой. Нанося легкий прямой удар (рис. 13), боксер делает меньшие шаги, чем при атакующем ударе, почти не поворачивается и производит удар, лишь разгибая руку в локтевом суставе. Вес тела при этом чаще всего распределяется на обе ноги, а сам удар наносится как повторный.

Финтовый удар не доводится до цели (рис. 14). Нанося его, боксер может выполнить только начальное движение, угрожая противнику или пугая его, или произвести удар в замедленном темпе, находясь вне сферы ударов противника или перед нанесением повторного удара и т. д.

От всех ударов левой следует, прежде всего, защищаться подставкой правой ладони. Она очень надежна, легко применима и экономна (рис. 15). Пользуясь ею, боксер раскрывает правую ладонь и, слегка отводя ее вперед и в сторону, принимает на нее удар. При этой защите можно принять удар по-иному: незначительно повернуть туловище слева направо, смягчив, таким образом, удар. Можно также защищаться отбивом левой и правой руки (рис. 16 и 17).

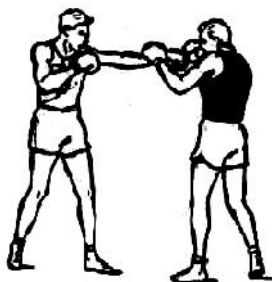


Рис. 16. Отбив левой рукой прямого удара левой в голову

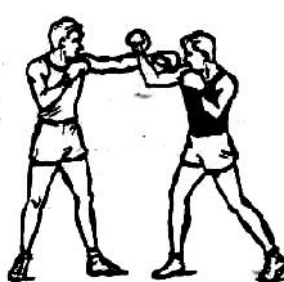


Рис. 17. Отбив правой рукой прямого удара левой в голову

Боксер может отбить перчатку противника движением левой ладони вправо-вниз или правой влево-вниз. Отбив удара правой рукой влево-вниз можно сочетать с боковым шагом правой вперед-вправо. От сильных ударов левой лучше защищаться уходами назад и в стороны, сочетая их с подставками правой ладони и уклонами вправо.

Все уходы боксера состоят из одиночных шагов или подскоков.

Защищаясь уклонами (рис. 18), боксер слегка сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед-вправо или влево.

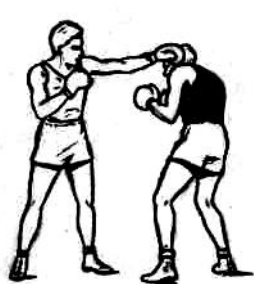


Рис. 18. Уклоны влево и вправо от прямого удара левой



Рис. 19. Прямой удар левой в туловище и защита подставкой левого предплечья



Рис. 20. Подставка правой ладони против прямого удара левой в туловище

Техника прямых ударов левой в туловище и защит от них. Нанося прямой удар левой рукой в туловище (рис. 19), боксер наклоняется вперед-вправо и, незначительно сгибая ноги в коленях, выпрямляет левую руку, поворачивая в конце удара кулак тыльной стороной вверх. Правая рука страхует голову и туловище.

Прямые удары левой в туловище наносятся как в атаке, так и в контратаке, а также в виде легких и финтовых ударов.

От прямого удара левой в туловище боксеру удобно защищаться, подставляя под перчатку противника левое предплечье (ближе к локтю). Нередко от удара применяют защиту подставкой правой ладони (рис. 20), а также отходом назад или вправо.

Можно использовать и защиту отбивом левой ладони. Для этого надо отклониться назад и отбить руку противника левой ладонью вниз-вправо.

Обучение технике прямых ударов левой и защит от них

В подготовительной части урока ученики после обще-развивающих и подводящих упражнений наносят прямой удар левой в голову, двигаясь в одной колонне по залу.

Можно предложить обучающимся следующие упражнения:

- 1) С шагом правой ногой прямой удар левой, а с шагом левой ногой — прямой правой.
- 2) Прямой удар левой в голову одновременно с шагом левой вперед, делая последующий свободный шаг правой ногой.
- 3) С каждым шагом правой ногой удар левой рукой в голову, держа правую кисть у подбородка.
- 4) Удар левой и тотчас подтянуть правую ногу до положения, принятого в боевой стойке.
- 5) Удары левой в голову, двигаясь короткими и частыми подскоками вперед.

Эти упражнения можно выполнять и передвигаясь спиной вперед.

Для правильного нанесения прямых ударов с шагом вперед необходимо принять удобное исходное положение, перенести вес тела на толчковую ногу, слегка согнув ее в колене, и, не задерживаясь, оттолкнуться, посылая тело вперед и одновременно поворачивая его в сторону удара. Главная ось вращения тела проходит через ступню толковой ноги и разноименное плечо. Нужно следить, чтобы ученики, выполняя движение, не наклонялись в стороны и вперед и не теряли равновесия.

Перед ударом расслабленное плечо боксера должно быть свободно опущено. Моменты воображаемого касания кулаком цели и опоры ногой о пол должны совпадать. При этом опорная нога соприкасается с полом передней частью ступни (а не всей ступней), что позволяет боксеру занять более устойчивое положение и в то же время свободно передвигаться дальше. В конечный момент удара движение плеча и руки резко ускоряется, затем, расслабившись, плечо и рука переходят в новое исходное положение.

Очень важно, чтобы, нанося удары, боксер не поднимал локти, не задира подбородок, а после выполнения ударного движения не опускал руку, возвращая ее в исходное положение.

Непосредственное изучение техники прямого удара левой начинается в основной части урока. Построив ребят в шеренги, тренер показывает прямой удар левой с шагом вперед. При этом он объясняет, что вес тела в момент удара не надо сильно передавать на левую ногу, правую ногу тут же следует подтянуть, чтобы боксер после удара оказался снова в устойчивом положении (как в боевой стойке) и смог, если нужно, сделать второй удар или шаг назад. Левая нога в момент удара слегка согнута в колене. Одновременно с шагом левой ноги левая рука движется к цели. Кисть правой руки защищает подбородок.

После этого можно изучать упражнения. Объяснив и показав этот удар, преподаватель предлагает ученикам выполнять его. Однако, несмотря на то, что ученики уже наносили этот удар в движении по залу, редко кто из них наносит его правильно. У всех наблюдаются те или иные ошибки.

Многие переваливаются на выпрямленную левую ногу и как бы тянутся вперед за ударом, задирая подбородок. Левую ногу сильно сгибают в колене, а правую или оставляют на месте, или приставляют к левой. Ребята часто разворачивают носки ног наружу, при ударе опускают левое плечо, а сам удар наносят неправильно — как бы отмахиваясь. Очень распространены опускание левого кулака после удара и отведение правой ладони от подбородка.

Преподаватель исправляет сначала наиболее грубые ошибки, общие для большинства боксеров, а затем — индивидуальные. Он заставляет обучающихся выполнять упражнение в медленном темпе, прерывает его в разных фазах движения, делает замечание во время выполнения, акцентируя внимание учеников на той или иной детали. Чтобы избежать многих ошибок, можно выполнить удар по частям. Для этого, поставив учеников в боевую стойку, следует исправить имеющиеся в ней недостатки. Затем ребятам надо предложить без шага вытянуть вперед левую руку, сохраняя правильное положение кулака. Сначала движение выполняется медленно, а затем постепенно ускоряется. Далее к этому упражнению добавляется незначительный поворот туловища слева направо. Теперь надо повторить передвижение вперед — назад без удара. И, наконец, связать все движения вместе: делая шаг вперед, одновременно вытягивать руку, а затем возвращаться в исходное положение. По мере овладения движениями ученики ускоряют их и наносят прямой удар левой в голову более резко.

При таком способе изучения удара ребята быстрее овладевают его техникой.

Далее ученикам надо поупражняться в нанесении прямого удара левой, передвигаясь двумя, тремя шагами вперед, шагом назад, подскоками и т. д. Часть этих упражнений имеет чисто координационный характер. Выполняя их, можно наносить и типовые, и легкие, и финтовые удары.

Например, ученикам можно дать следующие упражнения:

- 1) С шагом вперед легкий прямой удар левой, одновременно подтягивая правую ногу, а затем, возвратив левую руку в исходное положение, такой же удар с шагом назад правой ногой.
- 2) Несколько повторных ударов при передвижении подскоками вперед, назад и по кругу.
- 3) Несколько слитных скользящих шагов вперед и — одиночный удар; затем после нескольких шагов назад снова удар.
- 4) С шагом правой ногой вперед прямой удар левой, а затем (вернувшись в исходное положение) прямой удар левой с шагом левой ноги назад.

После ударов без партнера, в шеренге, следует начать изучение защит подставками и уходами назад, техника которых без партнера усваивается ребятами легко и быстро.

Преподаватель, встав лицом к ученикам, наносит в их сторону прямой удар левой, а они применяют одну, из защит. После защиты может быть нанесен одиночный контрудар. Задача ученика — быстрее реагировать на показываемый удар правильной защитой.

Эти же упражнения можно проделать и в парах, свободно передвигаясь по залу: один из учеников имитирует прямой удар левой, другой, не разрывая дальней дистанции, применяет защиту подставкой или уходом.

Предварительно преподаватель должен рассказать о дальней дистанции, объяснить и показать, как ее определять. Для этого боксеры становятся друг против друга в стойке, вытягивая левые руки вперед до соприкосновения с ладонью партнера, и один из них делает шаг назад. Такое расстояние между боксерами и есть дальняя дистанция. В дальнейшем, выполняя все упражнения с партнером в перчатках, боксеры должны находиться на дальней дистанции.

После этого упражнения ученики могут, свободно двигаясь по залу, атаковать воображаемого противника и защищаться от его ударов. Своего противника ребята должны представить возможно яснее. Надо внимательно следить за движениями учеников и давать им четкие указания: не стоять на месте, передвигаться в разные стороны, чередовать финтовые удары с действительными, не опуская руки и плечо.

Далее следует приступить к изучению техники прямого удара левой в упражнениях с партнерами в перчатках, которые можно надеть уже в первом уроке, посвященном прямому удару левой.

Начать эти упражнения лучше в двухшеренговом строю. Ребята, надев перчатки, становятся друг против друга в две шеренги на дальней дистанции. Преподаватель дает задание: находящиеся в одной шеренге держат правую перчатку на уровне подбородка, на некотором расстоянии от него, подперев локоть другой рукой, а стоящие в другой шеренге наносят по сигналу преподавателя прямые удары левой в раскрытые перчатки. Затем ребята меняются ролями. После смены ролей можно предложить одной шеренге атаковать тем же ударом в голову, а другой защищаться и наносить ответный контрудар. Ученики не должны нарушать строя, в противном случае преподавателю трудно следить за всеми боксерами и исправлять их ошибки.

После нескольких упражнений в шеренгах обучающиеся расходятся по залу парами (теми же, что и раньше, или вновь составленными преподавателем).

На первом же уроке, в котором изучается прямой удар левой в голову, ученикам предлагаются следующие, упражнения в парах: сначала оба передвигаются друг против друга, сохраняя между собой дальнюю дистанцию; затем один из боксеров, передвигаясь, атакует прямым ударом левой, а партнер защищается подставкой правой ладони, немного отходя назад. После отдыха партнеры меняются ролями.

В следующем раунде ученики могут наносить удары и защищаться поочередно (подставкой или уходом).

Надо предупредить обучающихся, что при изучении нового удара или защиты удар наносится без финтов.

До начала каждого упражнения в парах, а также во время упражнения преподаватель делает замечания: «Не тесните противника», «Двигайтесь не только вперед, но и в разные стороны», «Соблюдайте боевую дистанцию», «Не опускайте правую ладонь», «Не стойте на месте — передвигайтесь» и др.

Особое внимание обращается на выполнение защит. При защите подставкой нельзя отворачивать голову в

сторону, зажмуриваться, далеко отводить руку вперед, при уходе—сильно разрывать дистанцию.

В следующем упражнении в парах один из учеников наносит атакующий удар левой в голову, а другой защищается подставкой с уходом и контратакует тем же ударом. После этого занимающиеся меняются ролями.

Занятие, посвященное изучению прямого удара левой в голову, можно закончить упражнениями в перчатках с партнером.

В последующих 2—3 занятиях мальчики, повторив пройденный материал, изучают другие защиты (уклон вправо и отбивы), а также упражняются в нанесении прямого удара левой с уходом назад, повторных ударов, финта левой в сочетании с повторным ударом, контратаки прямым левой при защите уклоном или отбивом и т. д.

Для изучения упомянутых приемов даются следующие упражнения. Например, от атаки боксера прямым левой в голову партнер защищается уклоном вправо с контрударом левой в голову, отбивом правой рукой влево-вниз без контрудара и с контрударом, отбивом левой вправо-вниз; против атаки двумя повторными ударами последовательно применяет для защиты подставку правой ладони и уход назад; те же защиты используются, когда боксер атакует финтом левой и повторным левой; на атаку прямым левой партнер наносит контрудар прямым левой с шагом назад и др.

Изучение новых защит в упражнениях с партнером связано с рядом трудностей. Как показывает практика, ученики при овладении защитами, отбивами и уклонами допускают много ошибок. Так, защищаясь отбивом, они далеко отводят вперед руку, делают его чрезмерно большое и размашистое движение; защищаясь уклоном вправо, сильно сгибают ноги в коленях, наклоняются далеко вправо-назад, отворачивают лицо в сторону и т. д. Все эти ошибки обычно связаны с тем, что подростки еще не владеют собой и не умеют в нужный момент подавить боязнь при ударе партнера.

Примерно через 2—3 занятия после того, как ребята изучили прямой удар левой в голову, можно перейти к усвоению удара левой в туловище, а также к сочетаниям ударов в голову и туловище. Изучению этих сочетаний надо посвятить 10—12 занятий.

Последовательность и методические приемы обучения прямому левой в туловище те же, что и при обучении прямому левой в голову.

Упражняясь в передвижении, боксеры наносят в туловище легкие, типовые и финтовые удары, чередуя их с ударами в голову. Например, передвигаясь вперед, можно выполнять: 1) с шагом левой удар в туловище, со следующим шагом удар в голову; 2) 2 удара в голову, 2 удара в туловище, двигаясь подскоками; 3) удар левой в туловище с шагом правой вправо. При передвижении назад можно наносить удары в туловище: 1) отставляя правую ногу назад и подтягивая левую до положения боевой стойки; 2) с шагом левой ногой назад, делая затем свободный шаг правой назад; 3) с короткими и частыми приставными шагами назад или подскоками.

После того как боксеры поупражнялись в передвижении по залу, можно приступить к упражнениям на месте, построив ребят в несколько шеренг. Давая задание наносить удары в туловище, следует научить юных боксеров защите от этих ударов. При выполнении их боксеры допускают характерные ошибки: сильно сгибаются в пояснице, приседают, отклоняются в сторону от направления удара, опускают правую руку и др. Имеются ошибки и в защитах: при подставке левого локтя боксер сильно поворачивает туловище направо, при защите подставкой правой ладонью слишком резко и далеко отводит свою правую руку.

Когда ученики станут правильно выполнять удары и защиты, им можно упражняться в выполнении различных сочетаний ударов в голову и туловище. Например: 1) при движении вперед финт в туловище, затем удар в голову (туловище); 2) повторные удары с движением вперед левой в голову (туловище), левой в туловище (голову); 3) повторные удары с движением назад и т. д.

После этого ученикам предлагают упражнения без перчаток для овладения защитами и контрударами.

Здесь можно применить методический прием, описанный выше в уроке бокса: преподаватель наносит определенный удар (в голову или в туловище), мальчики защищаются заданными защитами; в ответ на прямой удар левой в голову — уклон вправо, на прямой в туловище — отход назад. Затем к тем же защитам добавляется контрудар. Задания можно усложнить тем, что преподаватель наносит не одиночные удары, а их сочетания.

Потом пройденный материал изучается с партнером. Ученикам надо обязательно упражняться в прямых ударах в голову и туловище, нанося их по перчаткам, которые держат партнеры. Выполняя эти упражнения, боксеры смогут лучше усвоить различие в ударах в голову и туловище, овладеть боевыми дистанциями. Затем ученикам дается задание наносить удары партнерам, которые защищаются, а после усвоения защит применять и контратакующие удары.

Ошибки, которые наблюдались у ребят в упражнениях без партнера, становятся особо заметными. Чтобы лучше их исправить, надо дать задание сначала наносить удары медленно, не спеша.

Вот несколько примерных упражнений в парах:

1) Боксер атакует прямым ударом левой в голову с шагом вперед, партнер защищается уходом назад и контратакует прямым ударом левой в голову или туловище.

2) Боксер атакует прямым ударом левой в туловище с шагом вперед, партнер защищается подставкой правой ладони и наносит встречный прямой удар левой в голову.

3) Боксер атакует прямым ударом левой в голову с шагом вперед, партнер делает уклон вправо и наносит встречный удар левой в туловище.

4) Боксер атакует повторным ударом в голову и туловище, а партнер защищается подставкой правой ладони, правого локтя с уходом назад и наносит повторный контрудар левой с движением вперед.

5) Боксер атакует повторным ударом левой в туловище и голову, партнер защищается левым локтем и

правой ладонью с уходом назад и наносит повторный удар левой.

Во всех приведенных примерах атакующий после контрудара партнера защищается уходами назад.

Обучая технике атакующего и контратакующего удара левой, защит от него, тренер должен требовать от учеников не только правильной формы боевых движений. Удары и защиты должны выполняться быстро, легко. Внимание ученика следует направлять на точность действий и на нахождение той дистанции, с которой удар может дойти до цели, а защита будет своевременно применена.

Обучение атакующим и контратакующим действиям при помощи прямого удара левой и защита от них

На первоначальном периоде обучения (описанном выше) основная задача состояла в том, чтобы научить боксеров правильным движениям ударов, защит, финтов и контрударов. После того как боксер овладел определенной техникой, он должен научиться применять ее в боевых условиях, при активном противодействии партнера, когда необходим мгновенный выбор действий, т. е. в условных боях различной сложности. Ведь ученики пока еще не умеют атаковать ударом левой, не могут правильно рассчитать дистанцию, оказываются то слишком далеко от партнера, то слишком близко к нему, не умеют выбрать удобный момент для удара, теряются и не знают, как действовать дальше. Часто не умеют ребята и защищаться. Так, например, прикрывая подбородок правой перчаткой перед атакой, они непроизвольно открываются, как только начинают атаковать сами или партнер. Особенно часто боксеры разрывают дистанцию и, находясь друг от друга на расстоянии 2—3 шагов, пытаются атаковать, но не достают партнера ударом.

Поэтому, обучая боксера атаке и контратаке, преподаватель должен не только развить у него правильные технические навыки, но и научить его рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки и контратаки.

Главная задача тренера — научить юного боксера скрытно и незаметно для партнера подготавливать различные атаки и контратаки левой, выбирать момент для того, чтобы их успешно применять и своевременно защищаться.

Чтобы атака была успешной, необходимо выполнить несколько условий. Ученику, во-первых, нужно уметь раскрыть партнера при помощи обманных движений и маневрирования, страхуясь от неожиданных ударов; во-вторых, незаметно подойдя на дистанцию своего удара, выбрать момент «неготовности» партнера к контратаке; в-третьих, мгновенно провести атаку и отойти на нужную дистанцию, не получая удара.

Чтобы правильно реагировать на атаку и своевременно защититься, боксер должен уметь различать направление прямого левой и отличать по ряду признаков действительный удар от ложного, должен «чувствовать» дистанцию, с которой партнер наносит удар.

Для успешной контратаки боксеру следует убедительно провести вызов, сближаясь на дистанции удара с партнером, создать готовность к немедленному «перехвату» его атакующего удара (отличив его от финта) заранее выбранной защитой и контрударом и мгновенно провести контратакующее действие.

При защите от контратаки боксеру очень важно уметь моментально переключиться от своего атакующего движения к защитному. Новичок потому не находит удобного момента для атаки и контратаки левой, — что не умеет ее подготавливать во время маневрирования, не применяет финтов. Нужно показать ученикам, как, передвигаясь по рингу в различных направлениях, можно приближаться к партнеру или отходить от него, как создавать положения (например, делая шаг вперед-влево), чтобы партнер оказался наиболее открытым, как оттеснять отходящего партнера к канатам или в углы ринга, как использовать маневрирование, чтобы подготовить удобный момент для атаки и контратаки (определять время, дистанцию, открытое место и т. п.).

Чтобы подготовить атаку и контратаку, важно умело финтовать.

Простейшим финтам (показ удара в туловище и удар в голову или показ удара в голову и удар в туловище и др.) нужно обучать сразу после того, как боксеры усвоят технику удара. Тогда они будут вооружены сильным средством подготовки атаки и контратаки и смогут атаковать более организованно и действенно. Когда боксеры овладеют простейшими финтами, нужно показать им, как финтовать движениями туловища, ног, показать, как пользоваться сменой темпа движений, чтобы успешно нанести удар. Так, после двух-трех нарочито замедленных прямых ударов (от которых партнер легко защитится) очередной, быстро нанесенный удар, как правило, попадает в цель.

Следует также показать, например, что, умышленно не доставая партнера, как бы ошибаясь в расчете дистанции, можно усыпить его бдительность, а затем нанести удар.

Не всегда удается этими примерами научить боксера действовать именно так, но они знакомят его с приемами тактики, приучают тактически мыслить, создают у него представление о тактических действиях.

Необходимо научить боксеров связывать атаку, показать, как для этого сочетают легкие удары с отходами и маневрированием, пока не будет создано положение, из которого удобно начать атакующее действие; как пользоваться легкими ударами левой рукой, разрушающими защиту партнера и позволяющими перейти к действительной атаке, как развивать атаку повторными ударами и т. п.

Чтобы научить обучаемого основным тактическим действиям и развить такие качества, как внимательность, двигательная память, быстрота реакции, тренер может подобрать большое количество упражнений. Все они должны быть построены по принципу постепенного усложнения заданий для развития памяти, наблюдательности, внимания, быстроты восприятия и ответов на различные боевые ситуации.

Вот примерные упражнения для овладения атакой и защитами от атак (после каждого раунда боксеры меняются ролями).

Боксеры, надев перчатки, становятся друг перед другом на расстоянии вне боевой дистанции. Одному

дается задание сделать шаг вперед и назад (или 2—3 шага вперед-назад), а затем нанести с шагом вперед прямой удар левой в голову. Другой реагирует на эти движения шагами назад-вперед и имитирует защиту от удара. Затем то же упражнение продлевается на боевой дистанции, и боксер наносит удар непосредственно партнеру, передвигаясь вперед-назад. И, наконец, боксеры выполняют упражнение, произвольно передвигаясь по залу.

Потом вместо действительного удара в тех же усложняющихся условиях ученики наносят финт, а их партнеры страхуются от возможных действительных ударов. Такие же задания даются при нанесении удара в туловище. Эти упражнения позволяют защищающимся узнавать и запоминать особенности передвижений партнера, атакующих и ложных ударов и дистанции ударов, а атакующий запоминает дистанции, с которых ему удобно наносить финты и действительные удары.

Затем занимающиеся упражняются в выборе атакующих и защитных действий, что поможет развить быстроту сложной реакции.

Боксеры выполняют задание опять сначала вне дистанции ударов, а затем на боевой дистанции при ограниченном и произвольном передвижении.

Один боксер наносит то финт, то удар в голову, а другой только защищается. Затем финты и действительные удары наносятся в туловище.

После того как боксеры научатся различать действия партнера, быстро реагировать на них и защищаться, одному упражняющемуся дается задание наносить ложные и действительные удары в голову и туловище в различной последовательности, а его партнеру — защищаться. И, наконец, в следующем упражнении оба партнера имеют право вести бой прямым левой в голову и туловище, применяя финты и известные им защиты.

На первых порах у обучаемых в условном бою повторяются те или иные ошибки: боксеры излишне разрывают дистанцию (еще не чувствуют ее), не отличают финт от удара, запаздывают с атакой, не успевают защищаться, не видят и не используют неудобное положение партнера для атаки, часто сковываются и не решаются предпринять атаку. Тренер должен постоянно исправлять ошибки боксеров и предлагать им выполнять более простые упражнения. Систематически повторяя такие упражнения, боксеры воспитывают у себя чувство времени и дистанции и постепенно приучаются непринужденно атаковать прямым левой и защищаться от атак партнера.

Затем приступают к изучению контратак.

Боксер может контратаковать в двух случаях: 1) когда первым атакует партнер и 2) когда атака партнера подготовлена и спровоцирована самим боксером с помощью вызова — открытиями и другими ложными действиями.

Обучение контратаке при атаке партнера. Прежде всего, необходимо научить контратакующего отличать удар от финта, различать направление удара, своевременно и быстро проводить контратакующие действия, атакующего же — различать контратакующее действие партнера: ответное, встречное при движении ног, при движении туловища. Сначала ученикам даются упражнения без выбора: с ограниченным передвижением (так называемые упражнения «на месте») и при произвольном передвижении по залу — в которых боксеры решают поставленные задачи в условиях маневрирования и внезапности.

На атаку прямым левой партнер отвечает определенной защитой, заданной тренером (отход назад, подставка, уклон, отбив левой рукой), и наносит заданный контрудар. Атакующий применяет одну из защит. Например, если боксер атакует прямым левой в голову, его партнер использует защиту отходом назад и наносит прямой удар левой в голову с быстрым движением вперед (типа «челночного движения»), атакующий защищается отбивом; или боксер атакует прямым левой в туловище, а партнер защищается подставкой правой ладони и наносит контрудар левой в голову. Атакующий защищается отходом. Вначале атака и контратака при упражнениях на месте и при произвольном передвижении производятся медленно. Это позволяет партнеру прочувствовать дистанцию, вовремя отреагировать и защититься. Постепенно темп упражнения ускоряется и доводится до принятого в бою.

Далее задание усложняется — атакующий ставится перед необходимостью защищаться не от одного определенного контрудара, а от различных..

На атаку прямым левой партнер применяет контрудары и в голову, и в туловище с определенными защитами, а атакующий реагирует соответствующей защитой. Например, один атакует прямым левой в голову, другой применяет или защиту отходом назад с последующим прямым левой в голову, или защиту уклоном вправо с ударом в туловище. Первый соответственно защищается отходом или подставкой руки. Или один боксер атакует прямым левой в туловище, а другой применяет защиту подставкой правой ладони и наносит контрудар левой в голову или отходит назад и наносит удар в туловище. Первый защищается соответственно отходом или подставкой руки.

Упражнения можно усложнить, давая контратакующему право применять в ответ на прямой левой не два определенных контрудара, а три и более. Атакующему становится все труднее правильно и своевременно защищаться.

Для усложнения действий контратакующего и приближения упражнения к боевым атакующий получает задание наносить удары и в голову и в туловище, а затем применять финты.

Приведем несколько примеров:

1) Атакующий применяет удар левой в голову или туловище, партнер или отходит назад с последующим ударом в голову, или подставляет правую ладонь с ударом в голову. Атакующий в обоих случаях принимает защиту, сохраняя удобное исходное положение для последующих действий.

2) Атакующий наносит ложный и действительный удары в туловище и действительный удар в голову;

партнер применяет те же защиты и контрудары, что и в предыдущем примере; он должен не раскрываться при финтах. Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

3) Атакующий наносит ложный и действительный удары в голову и действительный удар в туловище; партнер отвечает теми же защитами и контрударами, что и в предыдущем примере, и не должен раскрываться при финтах. Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

4) Атакующий наносит ложные и действительные удары в голову и туловище; партнер применяет те же защиты и контрудары, что и в предыдущем примере, и не должен раскрываться при финтах. Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

Обучение контратаке с вызовом партнера на атаку ложными ударами и открытиями. В этом случае действия контратакующего затрудняются сложностью самих подготовительных действий и необходимостью мгновенно переключаться от них на контратаку.

Проводя подготовительные действия, боксер должен быть очень внимательным и всегда готовым к заранее намеченному контрудару в ответ на начавшееся движение партнера и к защите от его неожиданных действий. Мгновенный переход от подготовительных действий к контратаке требует от боксера решительности и исключительно быстрых действий. Кроме того, вызывающему партнеру на атаку надо уметь различать атакующий удар от ложного и не начинать контратаку в ответ на финт партнера.

Чтобы научиться применять ложные удары для вызова, на атаку с последующим контрударом, занимающимся можно предложить следующие примерные упражнения (на месте и при произвольном передвижении по залу):

1) Один получает задание наносить финт левой в голову, второй — атаковать его в туловище. Применяющий финт защищается подставкой и наносит удар в голову (или отходит назад и затем наносит удар с шагом вперед «челночным движением».).

2) Один получает задание наносить финт левой в туловище, второй — атаковать его в голову. Применяющий финт защищается отходом назад с последующим ударом в голову партнера при движении вперед — «челночным движением» (или защищается уклоном вправо и одновременно наносит удар в туловище).

3) Один получает задание наносить финт в голову или в туловище. На эти финты партнер должен ответить атакующими ударами соответственно в туловище и голову. Применяющий финты защищается и контратакует, как в предыдущих упражнениях.

Чтобы боксер научился применять ложные открытия, можно предложить следующие примерные упражнения.

Двигаясь быстрыми мелкими шагами вперед — назад, вправо-влево и делая финтовые движения туловищем, боксер все время входит в дистанцию ударов партнера и мгновенно выходит из нее, «дергая» его этим. Партнер стремится уловить нужный момент и дистанцию до противника и наносит атакующие удары в его голову или туловище. В этом упражнении вызов достигается ложным открытием, так как вызывающий входит в зону дистанции партнера без удара, чем создает видимость раскрытия.

У боксеров воспитываются самообладание, выдержка, вырабатываются глазомер (особенно у вызывающего на атаку), быстрота и подвижность ног.

В следующем упражнении вызывающий проделывает все те же подготовительные действия, но после атаки партнера, выбрав благоприятный момент, проводит контратаку.

Следует обратить особое внимание на четкое выполнение вызывающим боксером мгновенного отхода назад с одновременным быстрым ударом и движения назад (защиты) с последующим шагом вперед и ударом («челночное движение»).

Кроме описанных контрударов, боксеру нужно применять контратаки при защитах уклоном и отбивами.

По мере прохождения материала упражнения с односторонней атакой и контратакой заменяются постепенно усложняющимися условными боями, в которых боксерам дается задание взаимно атаковать и контратаковать друг друга.

В конце изучаемого раздела боксеры упражняются в условном бою, взаимно атакуя и контратакуя друг друга прямыми ударами левой в голову и в туловище, пользуясь всеми видами пройденных защит, различными финтовыми ударами и другими ложными действиями.

Упражнения в условных боях с применением прямого удара левой в голову и туловище широко используются на протяжении всех этапов обучения и тренировки боксера.

Преподаватель, наблюдая в дальнейшем за учениками в условном бою, может заметить, что они начинают осознавать смысл боевых действий, приобретают вкус к хитрому замыслу, обману и обыгрыванию противника, начинают правильно тактически мыслить, лучше ориентироваться в бою, разбираться в действиях соперника.

Но преподаватель видит и другое. Хотя ребята через определенное время начинают тактически мыслить и развивать свою боевую смекалку, на первых порах у них еще много недостатков. Ведя условные бои, они часто горячатся и в боевом азарте теряют контроль над своими действиями, забывают о полученных заданиях, охотно идут на обмен ударами, раскрываясь и пренебрегая защитами. В условных боях особенно хорошо видно, что они еще непрочно заучили технику. Это проявляется в нарушениях стойки, в размашистых ударах, в потере равновесия при передвижении и т. д.

Чтобы исправить недостатки учеников в простейшем бою левой рукой, преподаватель должен постоянно возвращаться к изучению элементов техники и тактики в парах и без перчаток, упрощать задания в условных боях.

На обучении боевым действиям прямыми ударами левой в голову и туловище надо остановиться подробнее.

При взаимном ведении боя левой рукой ученик, не боясь получить удары от партнера, научится рассчитывать дистанции, разнообразно защищаться, быстро переходить от защит к атакам, маневрировать, словом, овладеет основами боксирования и разовьет те качества, которые ему необходимы в бою: воспитает у себя внимание, смекалку, ловкость, волевые качества.

За время изучения боевых действий при помощи прямого удара левой учеников можно ознакомить с техникой прямого удара правой в голову и туловище и защитами от них подставками, отходами и уклонами, пользуясь упражнениями без перчаток и в парах (но не условным боем).

После того как ребята овладеют боевыми действиями при помощи прямых ударов левой рукой и соответствующими защитами от них, надо переходить к изучению прямых ударов правой.

Атаки и контратаки прямыми ударами правой рукой и защиты от них

Тактическое назначение прямых ударов правой рукой. Прямые удары правой рукой применяются на дальней и средней дистанциях для атаки и контратаки противника. Успешно используются они и как финты при подготовке ударов левой рукой или серии ударов, начинающихся с левой. Удары правой в голову и туловище редко применяются как одиночные атакующие удары без финтов левой рукой. Они часто входят в сочетания двойных и серийных ударов или используются как встречные удары, которыми разрушают атаки противника и останавливают его напор. Правда, удар правой в туловище в этом отношении менее эффективен.

Техника прямых ударов правой в голову и защит от них. Для нанесения прямого удара правой в голову (рис. 21) боксер из боевой стойки, опираясь правой ступней о пол, поворачивает туловище справа налево до фронтального положения плеч. Одновременно он делает шаг вперед левой ногой, а правую руку резко выносит вперед по прямой линии. Как только левая нога оперлась о пол, боксер несколько подтягивает правую, чтобы сохранить равновесие. После удара возвращается в боевую стойку или развивает атаку.

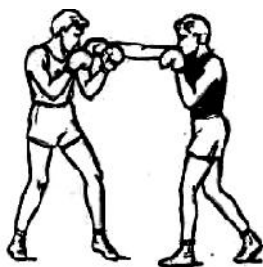


Рис. 21. Атака прямым ударом правой в голову

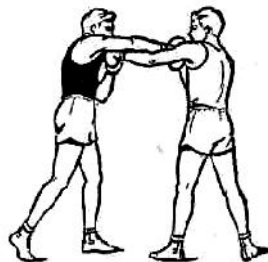


Рис. 22. Перекрестный контрудар

Встречный удар обычно наносится на месте, с шагом назад или с шагом вправо.

Разновидность встречного удара — перекрестный — наносится поверх левой, руки противника (рис. 22). Техника ответных ударов зависит от исходного положения, которое боксер принимает при защите от удара соперника. Финтовые удары правой рукой, как и левой, не доводятся до конца.

Для защиты от прямого удара правой в голову боксер может слегка отойти назад и подставить под удар правую ладонь, отводя ее немного вперед-влево. Можно применить эту же защиту, но в момент касания перчатки противника, наоборот, несколько повернуться слева направо. Надежная защита от удара — подставка левого плеча. Применяя ее, боксер поворачивается направо и, слегка откидываясь назад, приподнимает левое плечо (рис. 23).



Рис. 23. Защита подставкой левого плеча от прямого удара правой

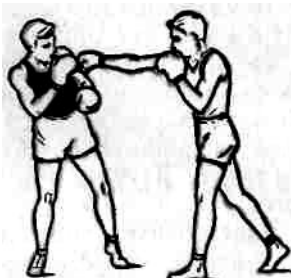


Рис. 24. Комбинированная защита

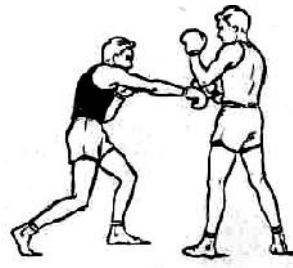


Рис. 25. Прямой удар правой в туловище и защита подставкой правой ладони

Защищаться от удара можно также уходом или уклоном назад и описанным выше уклоном вправо. Защищаясь уклоном назад, боксер, не опуская рук, откидывается назад настолько, чтобы избежать удара и быть готовым к контратаке.

Прочной защитой от прямого удара правой служит комбинированная защита (рис. 24) — сочетание подставки правой ладони, левого плеча и шага назад.

Техника прямых ударов правой в туловище и защит от них. Техника прямого удара правой в туловище

(рис. 25) отличается от техники прямого в голову тем, что он наносится с большим наклоном туловища и сгибанием ног в коленях.

Прямой удар в туловище, применяемый как финт, наносится с небольшим наклоном туловища и не доводится до конца.

От прямых ударов правой следует особенно тщательно защищаться, так как они гораздо сильнее ударов левой рукой.

От прямого удара правой в туловище боксер может успешно защититься, если сделает небольшой шаг назад и, поворачиваясь направо, подставит под перчатку левое предплечье. Для защиты применяют и подставку правой ладони (см. рис. 25). Для этого надо, разгибая правую руку в локте, опустить перчатку и ладонью остановить перчатку противника.

Кроме этих защит, часто применяется защита уходом назад.

Обучение технике прямых ударов правой и защит от них

Перед тем как обучать боевым действиям, включающим прямые удары правой и защиты от них, надо обучить занимающихся технике этих ударов и защит от них. Сначала усваиваются типовой прямой удар правой в голову и защита подставкой левого плеча. Одновременно можно изучать прямой удар в туловище и защиты от него.

В подготовительной части предыдущих занятий ученики знакомились с координацией движений прямого удара правой — разгибанием руки с шагом вперед, а также выполняли упражнения в нанесении этого удара без перчатки. Теперь следует специально изучать технику прямого удара правой в голову и защиты от него. В упражнениях при ходьбе по залу надо следить за тем, чтобы обучаемые четко поворачивали туловище справа налево, не сгибаясь вперед и в стороны; выполняли вращение в правом тазобедренном суставе, наносили удар прямо перед собой в направлении затылка впереди идущего. Туловище нужно повернуть до того, как левая нога коснется пола. После удара расслабленную руку, не опуская вниз, возвратить в исходное положение. При всех ударах, наносимых правой рукой при ходьбе, левая должна страховать голову и туловище.

Нанося прямой удар, правой в туловище, нельзя сильно сгибаться вперед, излишне приседать. Необходимо наносить удары примерно немного выше пояса впереди идущего.

Для изучения прямых ударов в голову и защит от них вначале рекомендуется выполнить следующие упражнения при передвижении по залу:

- 1) Удары правой в голову и туловище: а) с шагом левой ногой и последующим свободным шагом правой; б) с шагом левой ногой и подтягиванием правой до положения, принятого в боевой стойке.
- 2) Удары правой в голову и туловище, чередуя шаги вперед с боковыми шагами вправо и поворотами тела налево.
- 3) Удары правой в голову и туловище при передвижении по кругу приставными шагами вправо.
- 4) Удары правой в голову и туловище: а) с шагом правой ногой назад и с подтягиванием левой до положения боевой стойки; б) с шагом правой ногой назад с последующим свободным шагом левой назад.
- 5) Удары правой в голову с боковым шагом назад и вправо и поворотом туловища налево.
- 6) Чередование ударов правой рукой в голову и туловище, сочетая их: а) с одинаковыми передвижениями; б) с различными передвижениями.
- 7) Удары левой и правой в голову и туловище с различными вариантами передвижений, находясь в правосторонней стойке.
- 8) Уклон вправо с шагом правой ногой, выпрямляясь с шагом левой.
- 9) Уклон влево с шагом левой ногой, выпрямляясь с шагом правой.
- 10) Уклон вправо и влево, соответственно с шагами правой и левой ногой вперед.
- 11) Подставка правой ладони с шагом левой ногой вперед и небольшим поворотом плеч справа налево.
- 12) Подставка правой ладони с шагом правой ногой вперед и небольшим поворотом плеч слева направо.
- 13) Подставка правой ладони и левого плеча с шагом правой ногой.
- 14) Подставка левого плеча с шагом правой ногой, а с шагом левой — прямой удар правой в голову.

Далее обучение прямому удару правой производится на месте в шеренгах.

Необходимо рассказать ученикам о тактическом назначении прямого удара правой в голову, объяснить, как он выполняется, и показать, как наносится — на месте и с шагом вперед. Следует остановиться на основных принципах нанесения этого удара, обратив внимание на то, как важно поворачивать туловище, сохранять равновесие, не сгибаться вперед и в стороны, не опускать и не отводить руку в сторону при ударе. После объяснения ученики воспроизводят движение в целом под счет преподавателя.

Первое время занимающиеся делают не все удачно и правильно. Так, нанося прямой удар правой в голову с шагом, недостаточно или неправильно поворачивают туловище, раньше времени опираются левой ногой о пол и поворачивают туловище, перенося вес тела на эту ногу, сильно сгибают ноги в коленях, опускают после удара руку, сгибаются вперед, не подтягивают правую ногу или, наоборот, подтягивают слишком близко и т. д. Кроме того, ученики после удара не всегда возвращаются в правильное исходное положение, не принимают боевую стойку.

Чтобы исправить эти ошибки, необходимо перейти к изучению удара по частям. Можно предложить ученикам такое упражнение: вначале сделать на месте «перекачку», перенося вес тела с ноги на ногу, и поворачивать тело справа налево в момент перенесения веса на левую ногу. Это же упражнение следует выполнить, делая шаги вперед и назад, отталкиваясь передней частью ступни от пола. Далее ученики при

повороте туловища и шаге вперед выпрямляют правую руку и переносят вес тела с правой ноги на левую. Затем, постепенно ускоряя движения, наносят удар правой.

Полезно поупражняться в нанесении ударов правой в голову и при различных передвижениях, например:

- с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую;
- с шагом левой ногой вперед, приставляя правую до положения боевой стойки;
- с несколькими шагами вперед и назад; с шагом влево;
- с шагом правой ногой назад;
- с шагом правой ногой назад, оставляя на месте левую;
- с боковым шагом вправо и поворотом тела справа налево.

И здесь же, в шеренгах, боксеры повторяют изучавшиеся при прохождении прямого удара левой защиты уклоном вправо и шагом назад, затем разучивают комбинированную защиту: подставкой левого плеча, правой ладони с шагом назад. Все эти защиты выполняются на показ преподавателем прямого удара правой в голову. Надо обратить внимание на то, чтобы ученики, выполняя комбинированную защиту, не разворачивались сильно левым боком, теряя из поля зрения партнера, не отпрыгивали и не отходили далеко назад, не помещали правую перчатку слева от головы, а защищали ею подбородок и правую часть лица, прикрывая голову левым плечом.

Затем полезно поупражняться в защитных движениях, сочетаемых с ответными и встречными ударами. Так, например, на показ прямого удара правой ученики применяют комбинированную защиту и тотчас наносят ответный контрудар правой в голову или наносят этот же удар после ухода или ухода, сочетаемого с уклоном, и т. д. Встречный удар правой на показ преподавателем прямого удара левой в голову можно сочетать с шагом влево-вперед.

Нанося прямой удар правой в туловище, ученики не должны сильно сгибать колени, излишне наклоняться вперед, задира́ть подбородок, отворачивать лицо в сторону. Следует все время помнить о страховке подбородка левой перчаткой.

Прямой удар правой в туловище осваивается сначала без партнера при различных передвижениях, например: на месте; с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую; с шагом левой ногой вперед и приставляя правую до исходного положения боевой стойки; с шагом левой ногой вперед-влево; с шагом правой ногой назад и т. д.

После этого преподаватель, имитируя прямой удар в туловище, предлагает ученикам защищаться подставкой левого предплечья с уходом назад и следит за тем, чтобы они сильно не отскакивали назад, не отворачивались от удара вправо и не отводили руку далеко от туловища.

Защитные движения от прямого удара правой в туловище ученики могут выполнять в сочетании с любым изученным контрударом.

При изучении прямых ударов правой в голову и туловище занимающиеся сталкиваются с трудностью рассчитывать дистанцию до цели. Они привыкли наносить прямые удары левой рукой, которая гораздо ближе к цели, чем правая. Поэтому на первых порах рассчитывать дистанцию будет нелегко, учитывая еще и то, что координация движений при ударе правой еще не вполне освоена. С самого начала обучения прямому удару правой в упражнениях с партнером в парах необходимо создать облегченные условия для изучения техники и расчета дистанции. Для этого надо больше внимания уделять нанесению ударов по перчаткам партнера.

Построив учеников в две шеренги, следует предложить им сначала наносить удары по перчаткам партнера, стоя на месте, а затем и с шагом вперед, возвращаясь потом в исходное положение. В дальнейшем ученики, стоящие в одной шеренге, выдвинув перчатки, делают шаг вперед, а их партнеры наносят удар правой с шагом назад. Можно предложить одной шеренге под счет тренера двигаться шаг за шагом вперед и наносить удары, а другой — отступать назад. После этого обучающиеся меняются ролями. Все эти упражнения рекомендуется повторить в парах, свободно передвигаясь по залу.

Потом надо дать упражнения в парах, где один из партнеров атакует, а второй только защищается, а после применяет контрудары. Необходимо предупредить ребят, чтобы они, нанося удары, непрерывно не теснили защищающегося. Задача атакующего состоит в том, чтобы умело рассчитать дистанцию, своевременно нанести удар, не искажая техники и не теряя равновесия в случае промаха; задача партнера — быстро и точно защититься.

Контратакующий также должен сначала несколько сдерживаться и не слишком стремительно и сильно наносить ответные и встречные удары, дав возможность партнеру овладеть техникой защитных движений, так как плавный, но быстрый переход от атаки к защите после удара правой для многих весьма сложен.

Сначала рекомендуется применять упражнения в нанесении одиночных атакующих прямых ударов в голову и туловище и защиты от них. Например:

- 1) боксер наносит прямой удар правой в голову, партнер защищается одной из защит: подставкой правой ладони, левого плеча, уклоном вправо, уходом назад, комбинированной защитой;
- 2) боксер наносит прямой удар правой в туловище, партнер защищается одной из защит: подставкой левого предплечья с небольшим поворотом туловища, подставкой правого предплечья, подставкой правой перчатки, уходом назад.

Потом следует разучить сочетания финтовых ударов левой рукой с атакующими ударами правой и защиты от них. Например, один получает задание, маневрируя, применять финт левой в туловище и наносить атакующий правой в голову а второй — защищаться только подставкой левого плеча и т. д.

Затем изучается финт правой рукой, после которого наносится атакующий удар левой. Например, один применяет финт правой рукой в туловище и наносит атакующий удар левой в голову, а другой — защищается.

После овладения атакующими ударами можно перейти к изучению техники контрударов.

Чтобы легче изучить технику контрударов, ученик должен сначала наносить одиночные атакующие удары правой, не применяя финтов. Например: один атакует прямым ударом правой, другой — защищается уходом назад и наносит ответный удар в голову или на атаку прямым левой в голову наносит контрудар правой. Атакующий должен все время зорко следить за руками партнера и быть готовым сразу защититься от его контрударов.

Научившись защищаться и контратаковать от одиночных ударов правой, обучающиеся должны проделывать следующие упражнения в защите и контратаке от атак прямым правой, подготовленным определенными финтами:

- 1) Один боксер наносит финт левой в туловище и прямой правой в голову, второй защищается отходом назад и наносит ответный удар правой в туловище. Первый защищается подставкой левого предплечья.
- 2) Один боксер наносит финт левой в голову и прямой правой в туловище, второй защищается подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой правой в голову. Атакующий боксер защищается подставкой правой ладони.
- 3) Один боксер атакует финтом правой в туловище и прямым левой в голову, второй защищается отходом и контратакует прямым правой. Первый боксер защищается подставкой правой ладони.
- 4) Один боксер атакует финтом правой в голову и прямым левой в туловище, второй защищается уклоном вправо с подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой правой в голову. Атакующий защищается подставкой правой ладони.

Обучение атаке и контратаке прямым правой и левой рукой и защитам от них

Бои с применением ударов левой и правой рукой значительно сложнее, чем бои, в которых ученики боксируют одной левой: усиливается угроза удара, необходимо следить за обеими руками партнера, выше темп действий, труднее рассчитывать дистанцию до партнера и т. д. Бои с применением ударов правой и левой руками и разнообразных защит предъявляют больше требований к боевому мышлению, быстроте, сложной реакции, вниманию и воле боксера. Чтобы ученики лучше овладели этими качествами и умением боксировать, целесообразно постепенно усложнять боевые задания.

Однако на этом этапе обучения задания следует давать шире, чем при овладении прямым левой, что приблизит условия взаимодействия к боевым (хотя в случае необходимости тренеру надо создавать более упрощенные условия для овладения отдельными действиями).

Обучение атаке и контратаке можно начать с упражнений без финтов. В этих упражнениях боксер научится различать удары левой и правой рукой, их взаимосвязь, определять сферу действия ударов партнера, дистанцию обоих своих ударов, привыкнет реагировать в сравнительно легких условиях (без финтов) защитами и контрударами на атаки и контратаки.

- 1) Один боксер атакует прямым левой и правой в голову, другой только защищается.
- 2) Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует противника в туловище левой и правой рукой.
- 3) Один боксер атакует одиночными прямыми левой и правой в голову и туловище, другой, защищаясь, контратакует левой и правой в туловище.
- 4) Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует левой и правой в голову и туловище противника.

Здесь и дальше после каждого упражнения партнеры меняются ролями, а затем им дается задание применять те же упражнения во взаимных атаках и контратаках.

- 5) Оба партнера в условном бою произвольно применяют все действия предыдущих упражнений.

Далее в тех же упражнениях атакующий, прежде чем провести атаку, пользуется финтами: а) левой в туловище; б) левой в голову; в) левой в туловище и в голову; г) правой в туловище; д) правой в голову; е) правой в туловище и в голову.

После этого для проведения атаки используются различные сочетания упомянутых финтов. Изучив эти действия с финтами, боксеры применяют их произвольно в условном бою.

Для обучения контратакам с вызовом проделываются постепенно усложняющиеся упражнения. Боксер, подготовляющий контратаку, овладевает вызовами сначала с помощью ложных ударов, а затем с помощью ложных открытий. Так, для овладения контратаками с помощью ложных ударов боксер сначала пользуется финтами левой.

- 1) Боксер применяет финт левой в туловище и на атаку партнера прямым левой в голову контратакует после отхода назад прямым правой в голову (в другом задании атака прямым правой производится после отбива прямым левой вправо).
- 2) Боксер применяет финт левой в голову и на атаку партнера прямым правой в туловище контратакует одновременно с отходом назад прямым правой в голову.
- 3) Боксер применяет финты левой то в голову, то в туловище и на атаку партнера соответственно в туловище или в голову контратакует.

После того как боксеры поупражняются в этих действиях, произвольно используя их в условном бою, можно перейти к изучению подготовки контратак с помощью финтов правой рукой. Например:

- 1) Боксер применяет финт правой в туловище и на атаку партнера правой (или левой) в голову одновременно с отходом назад контратакует прямым левой в голову.
- 2) Боксер применяет финт правой в голову и на атаку партнера левой в туловище защищается подставкой правой и контратакует прямым левой в голову.

3) Боксер применяет финт левой то в голову, то в туловище и на атаку партнера соответственно в туловище или в голову применяет ту или иную контратаку.

Освоив финты для проведения атак и контратак, боксеры упражняются в вызовах на атаку путем ложных открытий. Для этого боксер, пользуясь ложными движениями туловища и игрой ног, входит в дистанцию ударов партнера и тотчас выходит из нее, провоцируя партнера на атаку. Выбрав благоприятный момент и дистанцию для контратаки, боксер мгновенно проводит ее. Угроза получения прямого удара правой делает эти упражнения более острыми и рискованными и требует от боксера большой быстроты и решительности.

Следующая группа упражнений включает задания, в которых боксеры применяют постепенно усложняющиеся приемы в атаке и в контратаке: атаку левой и правой руками с финтами и без них, разнообразную защиту и контратаку прямыми ударами как во встречной, так и в ответной форме. Одни боксеры только атакуют, а другие только защищаются и контратакуют.

И, наконец, когда боксеры овладеют этими упражнениями, можно перейти к условному бою, где каждый из партнеров имеет право атаковать и контратаковать, произвольно выбирая те или иные действия в зависимости от создавшегося положения. Это на данном этапе обучения и есть, собственно, вольный бой. Однако бой следует ограничивать известными требованиями: вести его, применяя только изученную технику, не атаковать без подготовительных действий — маневрирования и финтов, страховать от контратак партнера, не наносить сильных ударов, тщательно защищаться. Надо давать и тактические задания: провести разведку, применяя ложные действия, раскрыть противника, ввести его в заблуждение и т. д.

Атаки и контратаки при помощи двойных прямых ударов и защиты от них

Юные боксеры уже научились вести бой на дальней дистанции одиночными ударами и защищаться от них. Они умеют применять эти удары в сочетании с маневрированием и финтами (первый удар — финт не доводится боксером до цели). Однако боксеру необходимо в бою применять комбинации двух быстро следующих друг за другом (двойных) ударов, каждый из которых эффективен. Второй удар серии обычно усиливает действие первого, подготовляющего удара.

Тактическое назначение двойных прямых ударов. Двойные удары, наносимые внезапно, служат сильным средством атаки и контратаки. Начиная с левой или правой руки, их можно наносить как в одну цель (только в туловище или только в голову), так и в разные (в голову и в туловище, и наоборот). В последнем случае они очень неожиданны и от них труднее защититься.

Обычно двойные удары применяются в бою после финтов левой или правой рукой — образуется сложное сочетание ложных и действительных ударов, сходное по форме движения с сериями из трех ударов.

Техника двойных прямых ударов и защит от них. Типовые двойные прямые удары левой и правой руками — это слитное сочетание двух одиночных ударов левой и правой. Их техника примерно та же, что и этих двух ударов. Например, боксер, выполняя двойные типовые удары левой, правой в голову (рис. 26), наносит прямой удар левой с шагом вперед, оставляя правую ногу на месте, а нанося сразу же за ним прямой удар правой, подтягивает ее на нужное расстояние вперед. Так же выполняются типовые сочетания других двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище и левой в туловище, правой в голову.

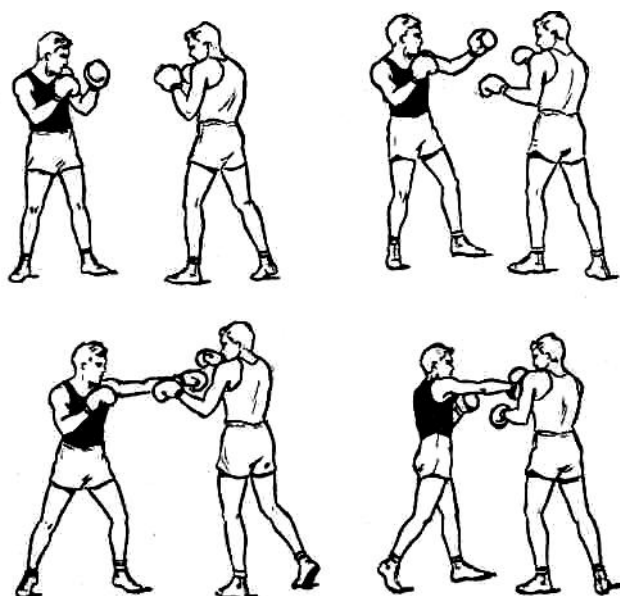


Рис. 26. Атака двумя прямыми

Имеется много разновидностей прямых двойных ударов. Из них для начального обучения полезно использовать двойные удары на месте и с шагом назад.

Можно по-разному распределять вес тела при двойных ударах. Например, при ударе прямым левой иногда не следует полностью перемещать вес тела на левую ногу. Надо сначала оставить вес тела на правой ноге,

чтобы создать удобное положение для второго удара, и затем вместе с этим ударом перенести вес на левую ногу. Из тактических соображений иногда бывает лучше перенести вес при первом ударе на левую ногу, делая шаг вперед, и вслед за этим нанести второй удар, приставляя правую ногу или оставляя ее сзади. Нанося двойные удары при движении назад, следует в момент удара левой перенести вес тела на левую ногу, а при ударе правой с шагом правой ногой назад перенести вес на правую ногу. При двойных ударах на месте вес тела распределяется более или менее равномерно.

В двойных ударах, которые начинаются правой рукой, при ударе правой делается шаг левой ногой, а правая остается на месте и подтягивается только во время удара левой рукой.

Защита от двойных ударов состоит из комбинаций различных защит, применяемых от одиночных ударов (например, комбинированные защиты подставкой правой ладони и левого плеча, левого предплечья и уходом вправо и назад).

Обучение технике двойных прямых ударов и защит от них

Овладение двойными ударами для многих новичков представляет иногда значительную трудность. Ведь эти два удара необходимо нанести слитно (почти одновременно), сохранить равновесие и быстро возвратиться в исходное положение.

Двойные удары изучаются в подготовительной части урока — в упражнениях при ходьбе и на месте, в шеренгах. В упражнениях при ходьбе ученики познакомились с двойными ударами уже в начале обучения.

Эти упражнения содержат:

1. Двойные удары левой, правой с шагами разноименными ногами вперед: удар левой — шаг правой, удар правой — шаг левой.
2. Двойные удары с шагами одноименными ногами назад: удар левой — шаг левой ногой, удар правой — шаг правой.
3. Двойные удары левой, правой: а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги; б) с боковым шагом влево-вперед и поворотом направо; в) с боковым -шагом вправо, предварительно перенося вес тела на левую ногу; г) с шагом правой ногой назад или боковым шагом правой назад и подтягиванием левой ноги.
4. Двойные удары правой, левой: а) с шагом правой ногой вперед; б) с боковым шагом вправо и поворотом туловища налево; в) с шагом правой ногой назад и подтягиванием левой ноги.
5. Сочетания легких повторных ударов при передвижении вперед приставными скользящими шагами и двойных ударов: а) с шагом вперед левой ногой; б) с боковыми шагами влево или вправо.
6. Сочетания легких повторных ударов при передвижении приставными шагами назад и двойных ударов с шагом правой ногой назад.

Для формирования техники защит от двойных ударов при ходьбе можно применить такое упражнение: боксер, идя по залу, вышагивает правой ногой немного в сторону, поворачивает туловище вправо, прижимает левое плечо к подбородку и страхует его правой рукой; с шагом левой ноги принимает обычное положение. Те же движения туловищем, плечом и левой рукой боксер делает, выполняя шаг правой назад, и подтягивает левую ногу на ширину плеч, переходя затем в положение стойки.

В упражнениях на месте боксеры по команде преподавателя наносят двойные удары левой, правой с шагом вперед, с боковым шагом правой, с шагом вперед-влево и с небольшим поворотом туловища слева направо, с шагом назад, с шагом назад-вправо. Затем обучающиеся упражняются в ударах правой, левой руками, выполняя их с различными передвижениями: вперед, назад, влево, вправо. Удары наносятся как в голову, так и в туловище в различных сочетаниях.

Обычно ошибки, допускаемые учащимися при одиночных ударах, могут повторяться и усугубляться при изучении двойных. Важно обратить внимание на то, чтобы удары обеими руками наносились почти одновременно. Для исправления ошибок следует предложить боксерам сделать упражнение замедленно, на месте или расчленив фазы нанесения удара, остановив учеников после первого или второго удара.

Необходимо, чтобы занимающиеся упражнялись в двойных ударах с финтами, чередуя финты в голову и туловище левой и правой руками.

В бою с тенью также надо упражняться в Нанесении двойных ударов с финтами и различными передвижениями, следя за тем, чтобы ученики не стояли после ударов, применяли комбинированные защиты и т. д.

Используя упражнения с партнером в парах, преподаватель сначала обучает двойным ударам левой, правой, которые ученики, стоящие в шеренгах, наносят друг другу по перчаткам, передвигаясь вперед. Так же надо осваивать двойные удары левой, правой при передвижении назад. Одна шеренга движется вперед, другая — отступает и наносит удары по перчаткам с шагами назад, имитируя атаки в голову, туловище, голову и туловище, туловище и голову.

Начать упражнения в парах при свободном передвижении по залу можно также с нанесением ударов по перчаткам партнера, который, не спеша, передвигаясь в разные стороны, приближаясь или удаляясь от боксера, изменяет дистанцию. Затем предлагаются упражнения, в которых один боксер наносит удары в голову и туловище без финтов, а другой — защищается подставками, уходами, шагами в сторону и др. Затем к защитам присоединяется контрудар. Например, после атаки левой, правой в голову следует разучить защиту уходом назад и контратаку двойными ударами левой, правой, которые могут наноситься в голову или в голову и туловище, или после той же атаки боксер, применяя комбинированную защиту, наносит ответные двойные контрудары правой, левой и т. д.

Теперь, перед нанесением двойных ударов, боксеры упражняются в определенных финтах правой или

левой рукой.

Используя финты, боксер должен следить за тем, чтобы не переносить вес тела на левую ногу, так как, нанося после этого двойные удары, он может потерять равновесие, и, кроме того, ему будет трудно передвигаться вперед для соблюдения нужной дистанции.

Следует обратить внимание на контратаки двойными ударами при отступлении назад. Эта комбинация имеет большое практическое значение, так как в бою дает возможность останавливать бурно наступающего противника, заставляет его промахиваться и «проваливаться» и в то же время позволяет сохранять нужную дистанцию.

Вот несколько упражнений в парах для освоения атак двойными ударами, защит от них и контрударов.

1. Боксер атакует финтом левой в туловище и наносит с шагом вперед двойные удары правой и левой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и правой ладони с небольшим отходом назад и контратакует двойными ударами правой и левой в голову.

2. Боксер атакует финтом левой в голову и наносит с шагом вперед двойные удары правой в туловище, а левой в голову, партнер защищается уходом назад и наносит ответный контрудар правой в туловище, а левой в голову.

3. Боксер атакует финтом левой в голову и наносит двойные удары левой и правой в голову (голову и туловище), партнер защищается, применяя комбинированную защиту, и наносит ответный контрудар правой.

4. Боксер атакует финтом правой в голову (туловище), и наносит двойные удары левой, правой в туловище и голову (голову и туловище), партнер уходит назад и наносит двойные удары левой, правой.

Обучение атаке и контратаке двойными прямыми ударами и защитам от них

В условных боях можно использовать эти упражнения, а также сочетать их с одиночными ударами. Однако сначала лучше дать задание одному партнеру атаковать одиночными прямыми ударами в голову и туловище, а другому — только защищаться от этих ударов и в благоприятный момент атаковать любым сочетанием двойных ударов.

Далее, одному боксеру можно предложить атаковать прямым левой, применяя финты, а другому — защищаться и контратаковать двойными ударами, а иногда самому начинать атаку этими же ударами.

Более сложное задание состоит в том, что один из боксеров, используя финты, атакует одиночными ударами левой и правой руками, а другой, защищаясь, контратакует двойными ударами и в удобном случае сам атакует этими же ударами.

Наконец одному партнеру предлагается применять различные финты левой и правой руками и наносить любые двойные удары, а партнеру — защищаться и контратаковать одиночными или двойными ударами. Можно предложить и другие упражнения в условном бою для овладения атаками и контратаками — одиночными и двойными ударами — и защитами от них.

После того как, изучая двойные удары, ученики провели несколько раундов условного боя, им разрешается боксировать один-два раунда в вольном бою, применяя любые одиночные и двойные удары и все пройденные защиты.

Наблюдая за вольными боями, всегда можно выяснить, как ученики овладели техникой и как они умеют вести бой. Чтобы исправить замеченные недостатки (особенно в технике), придется в этом или ряде следующих уроков возвратиться к повторению пройденного. Повторять материал следует в упрощенных условиях: в упражнениях с партнером — в перчатках или без перчаток. В начале каждого урока целесообразно повторять технику ударов и защит в упражнениях без перчаток на месте, которые выполняются одновременно всей группой по команде преподавателя.

После того как ученики овладели прямыми одиночными и двойными ударами и защитами от них, научились, используя эти удары и ложные действия, вести бой на дальней дистанции, их знакомят с тем, как в случае успеха атаки или контратаки одиночными ударами развивать действия сочетанием этих ударов сериями, а также как защищаться от них.

Затем переходят к овладению сериями прямых ударов.

Атакующие и контратакующие действия при помощи одиночных, двойных и серий прямых ударов

Тактическое назначение серий ударов. Серии из прямых ударов применяются в бою с целью развить атаку и контратаку и, застав партнера врасплох, набрать очки. Серии могут служить и для отвлечения партнера от действительного удара.

Техника серийных ударов определяется характером входящих в серию ударов — одиночных и двойных в трехударных сериях и двух двойных в четырехударных.

Обучение технике серий ударов и защит

Упражнения в сериях прямых ударов без перчаток даются в подготовительной части каждого занятия, и это позволяет ребятам быстрее и легче изучить их в боевом применении.

Вот примерные задания:

Трехударные серии, в которых с первым шагом вперед наносятся два удара, а со вторым — один.

Например, прямые удары левой, правой в голову и левой в туловище.

Трехударные серии с шагами — разноименными при движении вперед или одноименными при движении назад. Например: а) при движении вперед — серия, состоящая из двух прямых ударов в голову (левой, правой) и одного удара (левой) в туловище; б) при движении назад — серия прямых ударов правой, левой: правой в голову, делая шаг правой, левой, правой назад.

Трехударные серии, в которых с первым передвижением выполняется один удар, а со вторым — два других. Например: а) при движении вперед — удар левой в голову, а затем с шагом левой — прямой правой в голову и удар левой в туловище; б) при движении назад с шагом левой назад — прямой левой в голову, а затем с шагом правой назад — прямой правой и левой в голову.

Трехударные серии в движении вперед или назад, в которых с первым передвижением наносятся два удара, а со вторым — один. Например: а) при движении вперед с шагом левой и подтягиванием правой ноги — два прямых удара левой, правой в голову, а затем с боковым шагом левой вперед-влево — удар левой в голову или туловище; б) при движении назад с шагом правой — два прямых удара левой, правой в голову, затем с боковым шагом назад-влево и поворотом туловища направо — удар левой в голову.

Четырехударные серии с двумя одинаковыми передвижениями. Например: а) в движении вперед с первым шагом левой и подтягиванием правой ноги — два прямых удара левой в голову и правой в туловище, а со вторым шагом, левой вперед и подтягиванием правой ноги, — два прямых удара левой в туловище и правой в голову; б) в движении назад с шагом правой назад и подтягиванием левой ноги — два прямых удара левой и правой в голову, а со вторым шагом, правой назад, — удары левой и правой в туловище.

Четырехударные серии с шагами — разноименными при движении вперед и одноименными при движении назад. Например: а) при движении вперед — любые четыре удара в голову или в туловище с короткими шагами вперед; б) при движении назад — удары с короткими шагами назад.

Четырехударные серии с одноименными шагами. Например, любые четыре удара в голову или туловище с короткими шагами вперед или назад.

Серии с изменением направления движений. Например: а) при передвижении вперед с шагом левой — удар левой в голову и удар правой в туловище, а затем с шагом правой ногой назад — два прямых удара левой, правой в голову; б) при передвижении назад (шагом правой ногой) — два прямых удара левой, правой в голову, а затем, с коротким шагом вперед (правой ногой), — прямой левой в голову, а с шагом вперед-влево левой ногой — удар правой в туловище.

Конечно, не все серии в сочетании с разнообразными передвижениями усваиваются боксерами и применяются ими в учебных и соревновательных боях. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации ударов необходимо.

Если эти упражнения выполнять на занятиях систематически, то они разовьют у боксера специальную координацию движений, будут способствовать воспитанию ловкости, быстроты, научат его расслабляться.

Описанные упражнения могут применяться и тогда, когда ученики изучают технику движений без перчаток в шеренгах или произвольно передвигаясь по залу. Серии ударов и защиты от них успешно закрепляются в бою с тенью. Здесь наряду с сериями используются все атаки, защиты и контратаки, изученные боксерами до этого.

Серии в бою с тенью должны наноситься слитно, непринужденно, без напряжения. Боксеры обязаны сохранять боевую стойку и после нанесения ударов не стоять на месте, а возвращаться в исходное положение. Каждая атака проводится из боевой стойки, и ее подготавливают финтами; атакуя и контратакуя воображаемого противника, боксер двигается не только вперед, но и в других направлениях: при атаке — вперед-влево, при контратаке — назад-вправо.

Распределиться по парам, ученики упражняются в нанесении трехударных и четырехударных серий сначала, как всегда, по перчаткам партнера, затем один из боксеров только атакует, без финтов, а другой только защищается, а через один-два раунда начинает и контратаковать. Когда ребята освоят технику атакующих, защитных и контратакующих действий, можно выполнять их, применяя финты.

Примерные упражнения для изучения трехударных серий:

Боксер атакует повторным прямым ударом левой в голову, прямым правой в туловище, партнер защищается подставкой правой ладони и левой руки, согнутой в локте, и контратакует ответным прямым ударом правой в голову.

Боксер атакует повторным прямым ударом левой в голову, прямым правой в голову, партнер защищается подставкой правой ладони и левого плеча (шагом назад) и контратакует ответным прямым ударом правой в голову (двумя прямыми левой, правой в голову).

Боксер атакует прямыми ударами: правой, левой, правой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча, правой ладони, шагом назад-вправо и контратакует ответным прямым ударом левой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: правой в голову, левой, правой в туловище, партнер защищается подставкой левого плеча, левого локтя или шагом назад и контратакует ответным прямым ударом правой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: правой в туловище, левой, правой в голову, партнер защищается подставкой левого локтя, шагом назад и контратакует ответными двумя ударами левой, правой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: правой, левой в туловище, правой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и контратакует ответным прямым ударом правой в туловище.

Боксер атакует прямыми повторными ударами левой в голову, партнер, отходя назад, одновременно наносит прямые удары левой, правой, левой (правой, левой, правой) в голову.

После этих упражнений можно перейти к изучению четырехударных серий: одни будут атаковать четырех-

ударными сериями, а другие сначала только защищаться, а затем контратаковать. Изучив описанные ниже примерные серии, надо применять их с финтами левой и правой руками.

Боксер атакует прямыми ударами: левой, правой, левой, правой в голову, партнер применяет комбинированную защиту подставками с небольшим шагом назад и контратакует ответными прямыми правой, левой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: левой, правой в голову и левой, правой в туловище, партнер применяет шаг назад-вправо и контратакует ответными прямыми левой, правой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: левой в голову, правой в туловище, левой в туловище, правой в голову, партнер применяет комбинированную защиту и контратакует ответным прямым правой.

Боксер атакует прямыми ударами: левой, правой в туловище и левой, правой в голову, партнер применяет комбинированную защиту и контратакует ответными прямыми ударами — правой в туловище, левой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: правой в туловище и левой, правой, левой в голову, партнер применяет защиту отходом и контратакует прямыми ударами левой, правой в голову.

Боксер атакует прямыми ударами: левой в туловище и правой, левой, правой в голову, партнер защищается отходом с подставками и контратакует левой прямым в голову.

Боксер атакует тремя повторными ударами левой рукой, партнер отходит назад, одновременно нанося прямые удары левой, правой, левой, правой (правой, левой, правой, левой) в голову.

Изучая серии в парах, боксеры должны сначала наносить удары замедленно, обращать внимание на подтягивание ног, на координацию движений ног и рук, следить за слитностью ударов. Необходимо, чтобы ученики помогали друг другу изучать серии и ни в коем случае не наносили сильных ударов.

Успешно применять серии может не каждый боксер. Для этого необходимо действовать быстро, обладать хорошей координацией движений, уметь без скованности и напряжения переходить от одних движений к другим, использовать нужные исходные положения.

Частое применение серий в занятиях позволит ликвидировать скованность ученика, разовьет у него быстроту.

Обучение атакам и контратакам при помощи серий прямых ударов и защитам от них

В условных боях, в которых изучаются атаки сериями прямых ударов, обороняющемуся следует использовать наиболее простые и в то же время прочные защиты — отходом назад или комбинированную защиту подставками.

Здесь ученики применяют серии, развивая атаки и контратаки любыми сочетаниями слитных ударов, нанося их в открытые места. На этом этапе обучения не следует заставлять занимающихся заучивать определенные сочетания ударов. Ведь еще не определилась их индивидуальная манера боя, и преподаватель не должен навязывать те штампы, которые не свойственны боксерам.

Примерные упражнения:

Боксер атакует серией прямых ударов в голову (туловище), партнер применяет уход или комбинированную защиту подставками.

Боксер атакует серией прямых ударов, чередуя их в голову и туловище, партнер защищается.

Оба боксера получают те же задания, но защищающийся может контратаковать и одиночными и двойными ударами, от которых атакующий защищается.

Боксер атакует прямым левой в голову, партнер защищается и контратакует серией ударов.

Боксер ведет бой одиночными и двойными ударами, партнер защищается и в благоприятный момент наносит серию ударов.

Боксер атакует одиночными, двойными и сериями ударов, партнер, защищаясь, применяет любую контратаку.

Боксер атакует повторными ударами, партнер защищается и контратакует серией ударов в голову.

Боксер атакует прямым левой, партнер защищается и ведет бой всеми изученными ударами и их сочетаниями.

Усвоив эти упражнения, боксеры должны использовать атаку с финтами. Ученикам пока еще трудно применять серии в условных боях, поэтому преподавателю необходимо постоянно напоминать им о том, чтобы они не спешили, не суеились при маневрировании и атаках. Вести бой следует в среднем темпе, а иногда и в замедленном. Это позволит ученикам научиться боксировать, применяя серии ударов.

После усвоения в условных боях серий ударов и защит от них можно предложить боксерам вести вольный бой, используя серии ударов. Затем следует перейти к повторению, закреплению и совершенствованию пройденного материала, а также к подготовке обучающихся к состязаниям. Этот раздел курса новички усваивают до конца первого года.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЯ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Бой на средней дистанции может осуществляться либо как развитие атакующих или контратакующих действий, либо как определенный, преднамеренный длительный способ боевых действий, входящий в тактическую задачу боксера или свойственный его боевой манере.

Бой на средней дистанции, как и на ближней, может развиваться и тогда, когда противник не оказывает такого сопротивления, которое помешало бы этому развитию, и тогда, когда он активно противодействует нападающему.

В первом случае после начала атаки или контратаки нападающий продолжает наносить короткие удары, тесня противника. Это создает нападающему большое преимущество в количестве очков.

Чем быстрее и точнее удары нападающего, тем труднее сопернику защищаться и тем легче развить против него успех операции на средней и ближней дистанциях. И если обороняющийся не успел защититься и не готов к контратаке, нападающий легко наносит стереотипные или избирательные серии ударов в открывающиеся места, применяя попутно необходимые защиты.

Когда противник не дает возможности развивать действия на средней дистанции, происходит острый взаимный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. Тогда бой складывается из сочетаний атак, защит от контратак противника и контратак на контратаки противника.

На этом операция может и не закончиться и будет продолжаться дальше на средней и на ближней дистанциях.

Бой на средней дистанции можно использовать в конкретных тактических целях, чтобы добиться преимущества над противником, прибегающим к атакам или контратакам на дальней дистанции. Необходимость в таких действиях вызывается тем, что противник, действующий на дальней дистанции, обычно бывает очень осторожным и быстрым, и поэтому трудно добиться успеха, пользуясь против него одиночными атаками и контратаками.

Важно в таком случае навязывать противнику бой на невыгодной для него средней дистанции, ликвидируя этим его преимущество в скорости атакующих, встречных и ответных ударов на дальней дистанции.

Однако навязывать бой на средней дистанции своей действительной атакой или контратакой довольно сложно, особенно когда противник умеет быстро контратаковать. Поэтому боксеры применяют ложные атаки, вызывая противника на атаку, которую легче будет преодолеть (поскольку она утрачивает свою неожиданность), и после этого отвечают на действия противника контратакой не столько с целью нанести действительный удар, сколько для того, чтобы сблизиться и закрепиться на нужной дистанции.

Вход в среднюю дистанцию с дальней предъявляет к боксеру примерно те же требования, что при начале атаки и контратаки с дальней дистанции. Специфика появляется, когда бой большее или значительное время ведется в сфере ударов противника.

Средняя дистанция характеризуется, как указывалось выше, еще меньшим «лимитом времени», чем дальняя, и это отражается на тактике и технике боксеров. Тактическая установка на средней дистанции боксер, входя на среднюю дистанцию, стремится опередить контратаку партнера своей серией ударов или, заранее предугадывая возможные контрудары противника, применяет автоматизированную серию защит нырками, уклонами, подставками и наносит резкие удары.

Особенность боя на средней дистанции в связи со строгим ограничением во времени — постоянная готовность к ударам противника.

Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На средней дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные акцентированные удары. Удары (короткие прямые, снизу, боковые и промежуточные между ними) наносятся в основном за счет вращательных движений туловища, а в качестве защит применяются главным образом нырки, подставки и уклоны. В связи с тем, что в сериях ударов и защит принимают активное участие мышцы спины, они должны быть предельно расслабленными.

В бою на средней дистанции повышаются требования к скорости реакций и скорости движений. Высокая плотность и частота боевых действий требуют мгновенных переходов от сокращений работающих мышц к их расслаблению и обратно. Боксер в напряженной обстановке боя на средней дистанции должен, с одной стороны, обладать высокой устойчивостью внимания, а с другой — уметь моментально переключать внимание от ударов к защитами и наоборот.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ ПРИ ПОМОЩИ КОРОТКИХ ПРЯМЫХ УДАРОВ И УДАРОВ СНИЗУ

Обучение действиям на средней дистанции, как и на дальней, должно начинаться с изучения боевой стойки.

Для ведения боя на средней дистанции боксер принимает более фронтальную, сгруппированную и в то же время расслабленную типовую стойку и сильнее сгибает в коленях и шире расставляет ноги, чем на дальней дистанции. Боксер плотнее прикасается ступнями к полу. Все это создает у него устойчивое положение и готовность к ударам и защитами при небольшой амплитуде передвижений. Важнейшая задача при обучении стойке — выработать у боксера расслабленность мышц и мягкость движений при передвижении и маневрировании туловищем. Расслабленность и мягкость должны сочетаться с тщательной страховкой руками головы и туловища и готовностью быстро защищаться.

Боевая стойка изучается одновременно с техникой маневрирования, состоящего из передвижений и движений туловища.

Находясь на средней дистанции, боксеры передвигаются мелкими, плавными шагами, сохраняя устойчивое положение, и перемещаются при помощи движений с ноги на ногу, двигаясь вперед, назад-влево-вправо (на

дальней дистанции вес тела распределяется более равномерно на двух ногах).

Для изучения стойки и передвижений следует дать боксерам поупражняться в принятии стойки и в передвижении без переноса веса тела — шагом назад-вперед, влево-вправо. Затем предложить ученикам при передвижениях в стойке переносить вес тела с ноги на ногу.

Эти же упражнения ученики выполняют в парах на средней дистанции. Тренер предлагает одному из них нарушать дистанцию, а другому — сохранять ее. Один боксер сначала постепенно и не спеша изменяет дистанцию, то приближаясь, то отходя на дальнюю дистанцию от партнера, который, не напрягаясь, стремится своевременно восстановить ее. Потом боксер начинает внезапно и резко изменять дистанцию, а партнер старается немедленно, расслабляясь, ее сохранить. Тренеру надо следить, чтобы ученики прежде всего не напрягались и делали все движения мягко, непринужденно, не сгибали сильно ноги в коленях, не ставили ноги на полную ступню, не поднимали голову и не опускали руки и при маневрировании не сгибали сильно туловище вперед и в стороны.

После изучения боевой стойки и передвижений на средней дистанции целесообразно перейти к изучению атак и контратак прямыми короткими ударами. Поскольку на средней дистанции боксеры находятся на близком расстоянии друг от друга и в более фронтальных стойках, чем на дальней дистанции, тактическое назначение и техника прямых ударов и ударов снизу имеет много общего, эти особенности описываются в одном разделе.

Атаки и контратаки короткими прямыми ударами и защиты от них

Тактическое назначение коротких прямых ударов. Короткие прямые удары применяются на средней дистанции как отдельные атакующие и контратакующие удары, повторные, двойные и реже сериями. Чаще они используются в бою как завершающие удары в сериях из прямых, наносимых с дальней дистанции (при сближении с партнером), а также ударов, входящих в серии из боковых ударов и ударов снизу на средней дистанции. Короткий прямой правой боксеры нередко применяют как финт (в туловище или голову).

Техника коротких прямых ударов и защит от них. При нанесении боксером короткого прямого удара в голову (левой или правой) вес его тела может переноситься на левую или на правую ногу (рис. 27) или распределяться на обеих ногах.

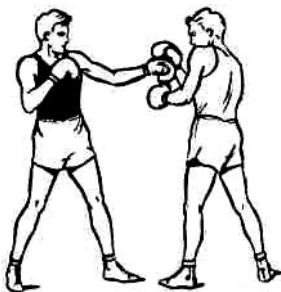


Рис. 27. Атака коротким прямым ударом левой в голову

Удары в голову могут различаться и по движению руки. В одном случае кулак идет несколько снизу вверх почти в вертикальной плоскости и локоть не отводится в сторону, во втором локоть при движении кулака (несколько сверху вниз) отводится в сторону.

При ударе в туловище кулак идет по горизонтали, и рука делает как бы «поршневое» движение, не выпрямляясь до конца.

Техника двойных ударов и серий примерно такая же, что и одиночных прямых ударов.

Чтобы защититься от коротких прямых ударов на средней дистанции, боксеры применяют: от прямого левой в голову — подставку правой ладони с небольшим отходом или перемещением веса тела на правую ногу или уклон с небольшим шагом вправо или влево; от прямого правой в голову — подставку левого плеча и правой ладони с таким же движением назад или уклон с шагом в сторону от ударов в туловище — подставки ладоней, локтя и предплечья с переносом веса тела и небольшим отходом назад. От двойных ударов и серий применяется слитное сочетание защит от одиночных ударов.

Обучение технике коротких прямых ударов и защит от них

Прежде всего, тренеру необходимо научить новой для учеников координации движений: она предусматривает быстрое чередование ударных и защитных движений и максимальную расслабленность.

Вначале занимающимся предлагаются следующие примерные упражнения для выработки координации ударов и защит.

Из положения стойки боксер с небольшим передвижением ног:

1. переносит вес тела на левую ногу и вытягивает вперед правую руку, а затем переносит вес тела на правую ногу и вытягивает левую руку;
2. переносит вес тела на правую ногу и вытягивает вперед правую руку, а затем переносит вес тела на левую ногу и вытягивает вперед левую руку;
3. переносит вес тела на левую ногу и вытягивает вперед правую руку; затем возвращается в исходное

положение; переносит вес тела на правую ногу и вытягивает вперед правую руку, затем возвращается в исходное положение;

4. переносит вес тела на левую ногу и вытягивает вперед левую руку, затем возвращается в исходное положение; переносит вес тела на правую ногу и вытягивает вперед левую руку, затем возвращается в исходное положение.

После этого необходимо поупражняться в ударах. Например, выполнить:

1. перенос веса тела на левую ногу, удар левой, возвращение в исходное положение, удар правой, перенос веса тела на левую ногу, возвращение в исходное положение;

2. удар правой, перенос веса тела на правую ногу, возвращение в исходное положение, удар левой, перенос веса тела на правую ногу.

Изучая защиты без перчаток, боксер, маневрируя в стойке, применяет: подставку ладони или левого плеча с небольшими смещениями назад, комбинацию этих защит, небольшой шаг вправо, уклон вправо; комбинацию уклона с шагами вправо и возвращение после этих защит в исходное положение.

Дальше ученики упражняются в парах (в перчатках).

Примерные упражнения по овладению техникой коротких прямых ударов и защит от них (проводятся на месте, с маневрированием):

1. Боксер наносит прямой левой в голову, партнер защищается подставкой или уклоном вправо.

2. Боксер наносит прямой левой в туловище, партнер защищается подставками правой ладони или предплечья.

3. Боксер наносит прямой правой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и правой ладони.

4. Боксер наносит прямой правой в туловище, партнер защищается подставкой левой ладони или предплечья.

Затем защищающийся после защиты наносит определенный одиночный контрудар, а атакующий защищается. Потом эти же упражнения (без контрударов и с контрударами) выполняются в сочетании с определенным финтом.

Боксер сначала делает перед ударом финт одноименной рукой, а в следующем упражнении — разноименной рукой. Например: финт левой в туловище и короткий прямой в голову или финт правой в голову и тот же атакующий удар в голову и т. д.

На этом этапе обучения у боксеров бывают следующие ошибки: они еще не овладели средней дистанцией и все время разрывают ее или чересчур сильно сближаются; не успевают вовремя реагировать на удары партнера, которые длятся гораздо меньше, чем удары на дальней дистанции; не достигают нужной мягкости и расслабленности движений.

Контратакующие боксеры не умеют моментально переходить от защит к контрударам, а атакующие в связи с кратковременностью боевых движений партнера не успевают переключать внимание с одних действий на другие и выполнять почти одновременно движения разного характера.

На начальном освоении средней дистанции необходимо дольше остановиться: выполнять больше упражнений на расслабление/координацию движений, сохранение дистанции, обращать больше внимания на эти стороны обучения. Следует давать упражнения на быстрое сочетание ударно-защитных и защитно-ударных движений, быстрее реагировать на ударные и защитные действия партнера.

Обучение атакам и контратакам при помощи коротких прямых ударов и защит от них

Примерные упражнения в условном бою:

1) Боксер, маневрируя и применяя финты левой (правой) рукой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар левой (правой) в туловище или голову. Партнер только защищается.

2) Боксер, маневрируя и применяя финты левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар правой в туловище или голову. Партнер только защищается.

3) Боксер, маневрируя и применяя финты правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар правой в туловище или в голову. Партнер только защищается.

4) Боксер, маневрируя и применяя финты правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар левой в туловище или голову. Партнер только защищается.

5) Боксеры получают то же задание, что и в упражнении 1—4, но защищающийся применяет: а) контрудар левой в голову и туловище; б) контрудар правой в голову и туловище; в) контрудары обеими руками в голову и туловище. Атакующий использует соответствующие защиты.

Выполнив эти задания и хорошо освоившись в условном бою (при односторонней и двусторонней атаке), боксеры получают задание вести обоюдный бой и произвольно применять на средней дистанции все прямые короткие удары и защиты от них.

Обучение технике двойных коротких прямых ударов на средней дистанции

Для овладения техникой двойных коротких прямых ударов предлагается поупражняться в них сначала без партнера. В этих упражнениях боксер наносит двойные удары и возвращается затем в стойку:

1) левой — правой в голову, перенося вес тела на левую ногу;

2) левой — правой в голову, перенося вес тела на правую ногу;

- 3) правой — левой в голову, перенося вес тела на левую ногу;
- 4) правой — левой в голову, перенося вес тела на правую ногу;
- 5) левой — правой, а затем и правой — левой в голову, равномерно распределяя вес тела на обеих ногах;
- 6) левой — правой и правой — левой в туловище с теми же перемещениями веса, что и в упражнениях 1 — 4, и с равномерным распределением веса на обеих ногах;
- 7) левой — правой и правой — левой в голову и туловище, а затем в туловище и голову с теми же перемещениями веса, что и в приведенных упражнениях, и с равномерным распределением веса на обе ноги.

Затем эти же атаки выполняются в упражнениях в перчатках с партнером.

Боксер получает задание атаковать так же, как в упражнениях 1—7, а его партнер каждый раз применяет одну из комбинированных защит, не контратакуя. После этого даются те же упражнения, но партнер, применив комбинированную защиту, контратакует в ответной форме сначала одиночными короткими прямыми, а потом различными двойными ударами.

Затем боксер перед атакой применяет строго определенный финт (одноименной или разноименной рукой).

В этих упражнениях ученики (привыкшие к нанесению прямых ударов на дальней дистанции) не всегда соизмеряют движения ударов со средней дистанцией, задерживаются после ударов и контрударов, не принимают своевременно исходного положения стойки, наносят удары чересчур судорожно и напряженно. Тренеру надо предлагать боксерам иногда проверять свое положение на последней фазе удара, выполнять его по частям, с разной скоростью, обращать внимание учеников на расслабление и на быстрое, но не «рывковое» принятие исходного положения.

Обучение атакам и контратакам при помощи двойных коротких прямых ударов и защит от них

Примерные упражнения в условном бою:

1) Боксер, делая финт в туловище (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в голову. Или, делая финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в туловище. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

2) Боксер, делая финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары правой, левой в туловище или, делая финт в туловище (правой или левой), наносит двойные удары правой, левой в голову. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

Затем даются те же задания, но защищающийся проводит контратаку, а атакующий защищается наиболее удобной защитой.

Постепенно тренер усложняет задание: атакующему предлагается атаковать после финтов не только двойными ударами, но и прямыми одиночными левой и правой рукой. Партнер сначала только защищается, а потом получает право контратаковать в ответной форме любыми одиночными и двойными прямыми ударами.

Последовательность изучения техники серий коротких прямых ударов и защит от них, а также действия при помощи серий ударов такие же, как при изучении атак и контратак двойными короткими прямыми ударами.

Произвольный условный бой с применением коротких прямых ударов на средней дистанции, где партнеры могут использовать все пройденные подготовительные, атакующие, контратакующие и защитные действия, на данном этапе обучения давать не рекомендуется.

Боксер-новичок, даже овладевший отдельными короткими прямыми ударами и защитами от них, сразу не сможет более или менее длительное время вести бой на средней дистанции, постоянно находясь в сфере ударов партнера. Ведь бой на этой дистанции требует тонко развитого чувства дистанции, большой быстроты защитной реакции и движений, высокой координации движений, мышечных сокращений и расслаблений, устойчивости внимания и самообладания. Преждевременное разрешение вести вольные бои на средней дистанции неизбежно приводит к обмену ударами без защит, встречному бою и драке. На этом этапе обучения боевые действия на средней дистанции могут быть лишь эпизодическими и рассматриваться как развитие боя на дальней дистанции.

Пока задача тренера состоит в том, чтобы научить ученика, боксирующего на дальней дистанции, умению перейти в среднюю дистанцию, нанести удар или серию ударов и снова отойти, не получив удара, на дальнюю дистанцию. Такой переход позволит боксеру развить успех атаки с дальней дистанции или получить преимущество при встрече с боксером более высокого роста.

Кроме того, боксер должен научиться не принимать боя на средней дистанции, сохраняя дальнюю, пользуясь маневрированием, ударами на отходах и встречными дистанциями, а в случае, если противник навязал бой на средней, — защититься, провести быструю контратаку и уйти на дальнюю дистанцию.

Можно предложить ряд упражнений для того, чтобы научить боксера всем этим действиям.

1. Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке и, приближаясь к партнеру, меняет стойку на более группированную, входит в среднюю дистанцию, пользуясь перемещениями и короткими шагами, маневрирует на ней и сразу отходит обратно на дальнюю, постоянно повторяя эти переходы. Партнер, передвигаясь на дальней дистанции, наносит одиночные легкие удары левой.

2. Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке; выбрав момент, применяет финты левой в голову, наносит с шагом атакующий прямой удар правой в туловище и, подтягивая правую ногу, войдя в среднюю дистанцию, развивает атаку короткими прямыми левой, правой в голову. Затем резким толчком левой ноги уходит, вытягивая левую руку вперед на дальнюю дистанцию. Партнер наносит легкие одиночные удары левой и защищается.

3. Боксер сначала маневрирует в выпрямленной стойке на дальней дистанции, затем, сближаясь с партнером, принимает сгруппированную стойку и, маневрируя туловищем, выбирает момент, входит в среднюю дистанцию, наносит прямые короткие удары, а потом снова отходит на дальнюю дистанцию. Партнер (боксер высокого роста) ведет бой на дальней дистанции левой рукой и защищается от атаки.

4. Боксер, ведущий бой на дальней дистанции прямыми ударами, не принимает боя на средней, маневрируя и нанося удары на отходе. Партнер стремится вести бой на средней дистанции короткими прямыми ударами.

5. Боксер, ведущий бой на дальней дистанции, защищается уклонами и подставками от атаки партнера, навязавшего бой на средней дистанции, и уходит на дальнюю.

Выполнив эти задания в одностороннем условном бою, боксер получает аналогичные для двустороннего (обоюдного) боя, где произвольно применяются изученные действия, но после атаки и контратаки на средней дистанции партнеры продолжают боксировать на дальней.

После атакующих и контратакующих действий на средней дистанции при помощи прямых ударов боксеры изучают действия на этой дистанции при помощи ударов снизу.

Атаки и контратаки ударами снизу и защиты от них

Тактическое назначение ударов снизу. Длинные удары снизу (без шага вперед) применяются на средней и ближней дистанциях как одиночные, повторные, двойные и сериями — в атакующей и контратакующей форме. Серии ударов снизу обычно сочетаются с прямыми и боковыми. Удары снизу используются для развития атаки и контратаки с дальней дистанции. Они могут применяться на дальней дистанции при контратаках, особенно против партнера, находящегося в низкой стойке.

Техника ударов снизу и защит от них. При ударе снизу кулак боксера описывает дугу снизу вперед-вверх (двигаясь как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней). Кулак может занимать два различных крайних положения: тыльной стороной в сторону от боксера и тыльной стороной вниз-вперед. Все другие положения кулака при ударе находятся между этими крайними.

Удары снизу на средней дистанции наносятся как на месте, так и с небольшими шажками одноименной и разноименной ногой. Нанося удар снизу (в голову или туловище), боксер переносит вес тела или на левую или на правую ногу (рис. 28). Одиночные и выделяемые удары в сериях могут наноситься с разгибанием ног в коленях и выпрямлением туловища.

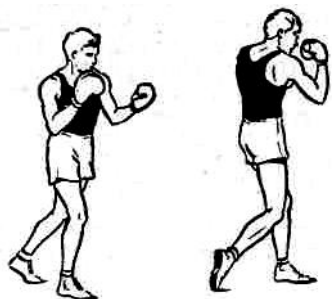


Рис. 28. Удары снизу левой и правой

Техника двойных и серийных ударов снизу примерно такая же, что и одиночных. Защиты от ударов снизу: подставки ладонями, предплечьями, уклоны влево и вправо. Все эти защиты комбинируются друг с другом, чаще всего с переносом тела на правую ногу с небольшим шажком назад. Кроме того, от ударов снизу в голову применяется защита отклонением туловища назад.

Против двойных и серийных ударов используются слитные сочетания защит от одиночных ударов.

Обучение технике одиночных ударов снизу и защит от них

Поскольку удары снизу имеют иную координацию движений, чем прямой удар, при обучении следует дать больше упражнений для формирования этой новой для боксера координации движений.

Примерные упражнения при ходьбе (плечи боксера опущены):

1. Передвигаясь обычными короткими шагами, боксер наносит:
 - 1) удар снизу левой в голову (туловище) с каждым шагом правой ногой вперед;
 - 2) удар снизу левой в голову (туловище) с каждым шагом левой ногой вперед;
 - 3) удар снизу правой в голову (туловище) с каждым шагом левой ногой вперед;
 - 4) удар снизу правой в голову (туловище) с каждым шагом правой ногой вперед;
 - 5) удар снизу левой в голову (туловище) с шагом правой ногой вперед и правой снизу в голову (туловище) с шагом левой ногой;
 - 6) удары снизу с шагами разноименных ног, меняя с каждым шагом направление ударов (голова — туловище, туловище — голова) и т. д.
2. Передвигаясь короткими шагами спиной вперед, боксер наносит:

- 1) удар левой снизу: а) с шагом левой назад; б) с шагом левой назад-влево и поворотом туловища вправо;

2) удар правой снизу: а) с шагом правой назад; б) с шагом правой назад-вправо и поворотом туловища влево;

3) удары снизу левой и правой в голову (туловище) с шагами левой назад и правой ногой назад (одновременно);

4) удар левой с шагом назад-влево и поворотом туловища вправо; затем, делая два скользящих шага правой, удар назад, удар правой с шагом правой назад-вправо и поворотом туловища влево.

Потом можно предложить боксеру наносить несколько ударов снизу с шагами разноименных ног вперед, а затем несколько ударов снизу с шагами одноименных ног назад (начиная каждый раз движение вперед или назад одновременно с ударом другой рукой).

В этих упражнениях боксеры должны расслаблять плечи; ускорять движения в конце удара и фиксировать его окончание в определенной точке, сжимая пальцы в кулак; нанося одной рукой удар — другой страховать подбородок. Затем надо проделать следующие упражнения на месте (из положения стойки с небольшим перемещением ног).

1. Перенос веса тела на левую ногу и удар правой снизу; затем перенос веса тела на правую ногу и удар левой снизу.

2. Перенос веса тела на правую ногу и удар правой снизу; затем перенос веса тела на левую ногу и удар левой снизу.

3. Перенос веса тела на левую ногу и удар правой снизу; возвращение в исходное положение; перенос веса тела на правую ногу и удар правой снизу; возвращение в исходное положение.

4. Перенос веса тела на левую ногу и удар левой снизу; возвращение в исходное положение; перенос веса тела на правую ногу и удар левой снизу.

Изучая защиты (в упражнениях без перчаток), боксер, маневрируя в стойке, применяет: подставки левого и правого плеча со смещением назад, комбинацию этих защит, небольшой шаг вправо, небольшой шаг вправо с поворотом вправо, уклон вправо, комбинацию уклона вправо с поворотом вправо, отклон назад с небольшим шагом назад.

Далее ученики упражняются в парах (в перчатках).

Примерные упражнения по овладению техникой одиночных ударов снизу и защит от них (проводятся сначала на месте, а затем с маневрированием):

1. Боксер наносит удар снизу левой в голову, партнер защищается подставкой или уклоном вправо.

2. Боксер наносит удар снизу левой в туловище, партнер защищается подставкой правой ладони или предплечья.

3. Боксер наносит удар снизу правой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и правой ладони.

4. Боксер наносит удар прямой правой в туловище, партнер защищается подставкой правой ладони или левого предплечья.

Затем защищающийся наносит определенный одиночный контрудар, а атакующий защищается от него.

Потом эти упражнения без контрударов и с контрударами выполняются в сочетании с определенным финтом (правой рукой или левой, имитируя удары прямые или снизу).

Боксер в одних упражнениях применяет финт одноименной рукой, а в других — разноименной. Например:

1) финт прямым левой в голову и после возвращения руки в исходное положение — удар снизу левой в туловище;

2) финт прямым правой в туловище и удар снизу правой в голову;

3) финт ударом снизу левой в голову и удар снизу правой в туловище;

4) финт ударом снизу правой в туловище и удар снизу левой в голову.

Обучение атакам и контратакам при помощи ударов снизу и защит от них

Примерные упражнения в одностороннем условном бою:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой (правой) в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар снизу левой (правой) в туловище или голову. Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (правой) в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар снизу правой (левой) в туловище или голову. Партнер только защищается.

3—4. Боксеры получают то же задание, что и в упражнениях 1—2, но защищающийся применяет: а) контрудар снизу левой в голову (туловище); б) контрудар снизу правой в голову (туловище); в) контрудары обеими руками в голову и туловище. Атакующий применяет соответствующие защиты.

Изучив эти комбинации в парах при односторонней атаке и контратаке, боксеры переходят к изучению их при произвольном применении их в бою на средней дистанции, где один из боксеров атакует, а второй контр* атакует.

Обучение технике двойных ударов снизу на средней дистанции и защит от них

Для овладения двойными ударами снизу следует поупражняться в них сначала без партнера, а затем и с партнером. В упражнениях с партнером тренер должен придерживаться той же последовательности в заданиях, что и при обучении коротким прямым (см. упражнения 1—7 для **Обучение технике двойных коротких прямых ударов на средней дистанции**, стр. 60).

Обучение атакам и контратакам при помощи двойных ударов снизу и защитам от них (в одностороннем условном бою)

1) Боксер, делая финт в туловище (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в голову или, делая финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в туловище. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

2) Боксер, делая финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары правой, левой в туловище или, делая финт в туловище (правой или левой), наносит двойные удары правой, левой в голову. Партнер применяет комбинированную защиту без контрударов.

Затем даются те же задания, но защищающийся проводит контратаку, а атакующий защищается наиболее удобной защитой.

Постепенно тренер усложняет задание: атакующему предлагается атаковать после финтов не только двойными ударами, но и чередовать их с одиночными ударами снизу левой и правой. Партнер вначале только защищается, а потом получает право контратаковать одиночными и двойными ударами.

После того как боксеры овладели одиночными и двойными ударами снизу, защитами от них, научились вести односторонний условный бой (атака одного, защита и контратака другого), ученикам надо предложить изучать технику серийных ударов снизу и защит от них; технику двойных и серийных ударов из сочетания прямых и ударов снизу, защит от них. Затем необходимо учить занимающихся атаковать и контратаковать сериями ударов снизу, сочетаниями прямых ударов и ударов снизу.

Обучение атакующим, контратакующим и защитным действиям на средней и дальней дистанциях ударами снизу и короткими прямыми

Занимающиеся осваивают: развитие атаки и контратаки с дальней дистанции боксера, ведущего бой на этой дистанции; атаки и контратаки в средней дистанции боксера, стремящегося вести бой на этой дистанции; оборону боксера, ведущего бой на дальней дистанции, от атак и контратак боксера, стремящегося вести бой на средней.

Чтобы научить этим действиям, можно предложить ряд упражнений.

Примерные упражнения для овладения развитием атаки и контратаки:

Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке, выбирая момент, применяет финты левой в голову, наносит с шагом атакующий прямой удар в туловище и, подтянув правую ногу, войдя в среднюю дистанцию, развивает атаку ударом левой снизу в туловище, коротким прямым правой в голову, затем резким толчком левой ноги уходит, вытягивая левую руку вперед, на дальнюю дистанцию. Партнер наносит легкие одиночные удары левой и защищается.

Ту же атаку боксер развивает на средней дистанции ударами левой, правой по туловищу и также с прямым левой выходит на дальнюю дистанцию.

Боксер на атаку партнера прямым правой в голову защищается подставкой левого плеча с небольшим шагом назад, контратакует с шагом прямым правой в голову и развивает в средней дистанции контратаку двумя ударами левой и правой снизу в туловище, затем отходит на дальнюю дистанцию. Партнер защищается.

Примерные упражнения для овладения атаками и контратаками на средней дистанции:

Боксер маневрирует сначала в выпрямленной стойке на дальней дистанции, затем, сближаясь с партнером, принимает сгруппированную стойку; маневрируя туловищем, выбирает момент и входит в среднюю дистанцию, нанося серию ударов: левой снизу, правой снизу в туловище — короткий прямой левой в голову, потом снова переходит на дальнюю дистанцию. Партнер (высокого роста) ведет бой на дальней дистанции левой рукой и защищается от атаки.

Боксер, входя в среднюю дистанцию, наносит серию ударов правой снизу — левой снизу в туловище и два коротких прямых правой — левой в голову.

Боксер, входя в среднюю дистанцию, наносит удары левой снизу в туловище, правой снизу в голову, короткий прямой левой в голову.

Примерные упражнения для овладения защитами от атак боксера, навязывающего бой на средней дистанции:

Боксер, ведущий бой на дальней дистанции прямыми ударами, маневрируя, не принимает боя на средней дистанции. Партнер стремится навязать ему бой на средней дистанции сериями ударов снизу. Боксер сохраняет дальнюю дистанцию, отходя с ударами.

Боксер, ведущий бой на дальней дистанции, защищается уклонами и подставками от атаки партнера, навязавшего бой на средней дистанции короткими прямыми и ударами снизу, и отходит на дальнюю дистанцию.

Овладев этими заданиями, боксеры выполняют их в двустороннем условном бою, где произвольно применяют изученные действия, но партнеры, проведя атаки и контратаки на средней дистанции, продолжают вести бой на дальней.

Атаки и контратаки боковыми ударами и защиты от них

Тактическое назначение боковых ударов. Боковые удары в основном применяются на средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей форме. Они входят также в состав серий из различных

сочетаний ударов. С успехом используются они и как финтовые удары. Боковые левой в голову применяются как повторные после финтов и удары на отходе, а боковые в туловище особенно эффективны как встречные удары.

Техника боковых ударов и защит от них. При боковом ударе кулак, который может занимать разное положение, движется по дуге. В зависимости от цели она находится в разных плоскостях. Основой движения служит вращение туловища.

Боковые удары на средней дистанции наносятся как на месте, так и с небольшими шажками одноименной и разноименной ногой (рис. 29—31).



Рис. 29. Боковой удар левой в голову на месте



Рис. 30. Боковой удар левой в голову с шагом левой ногой



Рис. 31. Боковой удар левой в туловище

Нанося боковой удар в средней дистанции (в голову или туловище), боксер переносит вес тела на левую или на правую ногу.

Техника двойных и серийных боковых ударов примерно такая же, что и одиночных.

Защиты от боковых ударов: подставки перчаток и предплечья (рис. 32), плеч, остановки в начале удара путем накладывания ладоней, уклоны, уходы. Обычно используются в комбинации друг с другом.

Специфической и очень сложной защитой от боковых ударов служат нырки (рис. 33). Защищаясь нырком, боксер делает небольшой уклон по ходу удара, после чего туловище движется по дуге вниз-вправо-вверх или вниз-влево-вверх, а ноги сначала несколько сгибаются, а затем разгибаются в коленях.

Нырок может выполняться и без движения туловища в сторону: в этом случае боксер приседает более глубоко (рис. 34). От двойных боковых ударов и серий боксер использует или комбинированную защиту (рис. 35), или последовательные отдельные защиты от одиночных ударов.

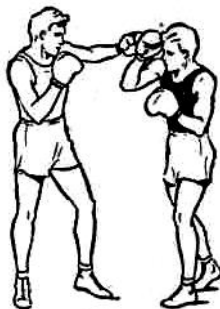


Рис. 32. Атака боковым ударом левой и защита подставкой предплечья

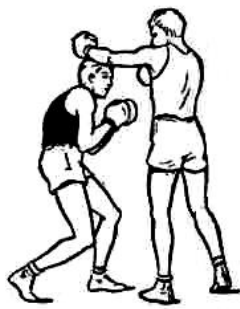


Рис. 33. Атака боковым ударом левой и защита нырком

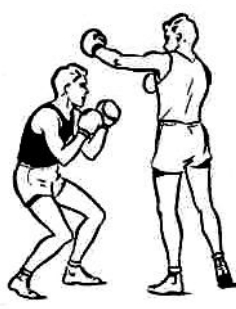


Рис. 34. Защита от боковых ударов приседом



Рис. 35. Комбинированная защита от серий боковых ударов

Обучение технике одиночных боковых ударов и защит от них

Обучая технике боковых ударов, тренер должен помнить, что они имеют много общего с другими ударами по координации движений. Так, в основе всех ударов лежит вращательное движение (у боковых и прямых оно более выражено, а у ударов снизу осложняется другими попутными движениями) и одинаковый перенос веса тела с одной ноги на другую; как удары снизу, так и боковые наносятся согнутой рукой, хотя плоскости движения различны.

Поэтому в обучении боковым ударам есть много общего с обучением прямым ударам и ударам снизу. На этом этапе овладение боковыми ударами не представляет для ученика большой сложности, тем более что в имитационных упражнениях он уже хорошо познакомился с этими ударами. Новичку гораздо труднее научиться защищаться от боковых ударов.

Трудность защиты от удара не только в его силе, но и в том, что боксеру сложнее на него мгновенно реагировать, так как он имеет иное направление, чем прямые удары и удары снизу. Прежде боксер учился воспринимать, различать лишь удары, направленные спереди, и реагировать на них защитными действиями. Теперь он вынужден различать несколько направлений действия ударов: спереди, слева и справа. В связи с этим объем внимания боксера резко увеличился, а реакция сделалась более сложной.

Чтобы научить боксера своевременно реагировать на боковые удары партнера, целесообразно вначале поупражняться в защитах от них на дальней дистанции, где время нанесения удара, возможность различения его и, следовательно, своевременность реагирования значительно больше, чем на средней дистанции.

Задания по изучению техники боковых ударов с шагом даются при выполнении упражнений без перчаток и с партнером в перчатках.

Примерные упражнения без перчаток при ходьбе:

Боковой удар левой в голову (туловище) с каждым шагом правой ногой вперед.

Боковой удар левой в голову (туловище) с каждым шагом левой ногой вперед.

Боковой удар правой в голову (туловище) с каждым шагом левой ногой вперед.

Боковой удар правой в туловище (голову) с каждым шагом правой ногой вперед.

Боковой удар левой в голову (туловище) с шагом правой ногой вперед и правой в голову (туловище) с шагом левой ногой вперед.

Боковые удары с шагами разноименных ног, меняя с каждым шагом направление ударов (голова — туловище, туловище — голова).

Передвигаясь короткими шагами спиной вперед, боксер наносит:

боковой удар левой: с шагом левой назад; с шагом левой влево-назад и поворотом туловища вправо;

боковой удар правой в голову (туловище): с шагом правой назад; с шагом правой ногой вправо-назад и поворотом туловища влево;

боковые удары левой и правой в голову (туловище) с шагами левой и правой ногой назад (одноименно);

боковой удар левой с шагом назад и поворотом туловища вправо, затем два скользящих шага правой-левой назад, удар правой с шагом правой назад-вправо и поворотом туловища влево.

Передвигаясь мелкими слитными шагами и сохраняя стойку, боксер наносит (с полным расслаблением) одиночные боковые удары левой в голову (туловище), правой в голову (туловище), левой то в голову, то в туловище, правой то в голову, то в туловище.

Примерные упражнения без перчаток на месте:

Боксер, находясь в положении стойки и делая небольшие шажки:

перемещает вес тела на левую ногу и наносит боковой удар правой, затем перемещает вес тела на правую ногу и наносит боковой удар левой;

перемещает вес тела на правую ногу и наносит боковой удар правой, затем перемещает вес тела на левую ногу и наносит боковой удар левой;

перемещает вес тела на левую ногу и наносит боковой удар правой, затем возвращается в исходное положение, перемещает вес тела на правую ногу и наносит боковой удар правой, затем возвращается в исходное положение;

перемещает вес тела на левую ногу и наносит боковой удар левой, затем возвращается в исходное положение, перемещает вес тела на правую ногу и наносит боковой удар левой;

наносит боковой удар левой с шагом левой вперед и возвращается в боевую стойку;

наносит боковой удар левой с шагом правой вперед и возвращается в боевую стойку;

наносит боковой удар левой с шагом правой назад и возвращается в боевую стойку;

наносит боковой удар левой с шагом левой: а) назад; б) назад-влево с поворотом туловища направо и каждый раз возвращается в боевую стойку;

наносит боковой удар правой с шагом левой вперед и возвращается в боевую стойку;

наносит боковой удар с шагом правой: а) назад; б) назад-вправо с поворотом туловища налево и каждый раз возвращается в боевую стойку.

В этих упражнениях особенно важно расслабить плечи, научиться непринужденно делать повороты туловища в пояснице и ускорять движение в последней фазе удара, сжимая пальцы в кулак: нанося удар, страховать подбородок другой рукой.

Техникой защит от боковых ударов овладевают в упражнениях при ходьбе и на месте.

1. Боксер, сгруппировав руки и туловище, как в боевой стойке, двигается по залу обычным шагом; затем с шагом правой ногой вперед-вправо делает нырок вправо, а с шагом левой вперед-влево — нырок влево.

2. Боксер, находясь в боевой стойке, двигается по залу скользящими приставными шагами, затем делает одиночные или двойные нырки: а) влево с шагом (двумя шагами) левой ногой вперед и влево; б) вправо с шагом (двумя шагами) правой ногой вперед и вправо.

3. Нанося одиночные боковые удары левой при передвижениях по залу обычным шагом и мелкими слитными шагами, боксер после каждого удара левой делает нырок влево.

4. Нанося одиночные боковые удары правой при передвижениях по залу обычным шагом и мелкими слитными шагами, боксер после каждого удара правой делает нырок вправо.

5. Стоя на месте, маневрируя в стойке, боксер осваивает:

а) подставки левого и правого предплечья на месте и с небольшими смещениями туловища вправо и влево;

б) подставки левого и правого плеча в комбинации с подставкой правого, левого предплечья с небольшим смещением туловища вправо и влево;

в) нырок влево;

г) нырок вправо;

д) комбинации нырков с подставками и шагами назад и в стороны.

6. Стоя на месте, боксер наносит одиночные удары левой или правой рукой и сразу после удара применяет защиты нырком (после удара левой нырком влево, а после удара правой нырком вправо), подставками, уходом или комбинацией из этих защит.

Для изучения техники защит в ответ на показ ударов (тренером или партнером) используются следующие упражнения:

1. На показ бокового левой в голову подставка правого предплечья со смещением туловища влево; подставка правого плеча со смещением туловища влево; нырок вправо; комбинация нырка, подставки предплечья и уходы вправо.

2. На показ бокового левой в туловище подставка правого предплечья с шагом назад.

3. На показ боковой правой в голову подставка левого предплечья со смещением туловища вправо; подставка левого плеча со смещением туловища вправо; нырок влево; комбинация нырка, подставки предплечья и уходы влево.

4. На показ боковой правой в туловище подставка левого предплечья с шагом назад.

Далее эти упражнения могут выполняться с выбором: тренер (партнер) показывает сначала в определенной последовательности, а затем произвольно два разных удара, боксеры защищаются от каждого из них определенной защитой или выбирают наиболее удобные защиты. Постепенно тренер разнообразит наносимые удары, а боксеры применяют соответствующие защиты. Затем ученики упражняются в парах с партнером в перчатках.

Упражнения по овладению техникой боковых ударов и защит от них проводятся сначала на месте при ограниченном передвижении (без маневрирования).

1. Боксер, двигаясь вперед-назад, наносит боковой удар левой в голову (туловище). Партнер только защищается.

2. Боксер перед той же атакой применяет финт прямым ударом левой в туловище (голову).

3. Боксер перед той же атакой применяет финт прямым ударом правой в туловище (голову).

4. Боксер наносит боковой удар правой в голову (туловище). Партнер только защищается.

5. Боксер перед той же атакой применяет финт прямым ударом правой в туловище (голову).

6. Боксер перед той же атакой применяет финт прямым ударом левой в туловище (голову).

7—10. Боксер получает те же задания, что и в упражнениях 1—6, но защищающийся наносит в каждом упражнении один из следующих контрударов: боковым ударом левой в голову (туловище), боковым ударом правой в голову (туловище), двойными боковыми ударами левой и правой в голову (туловище, туловище — голову, голову — туловище).

Обучение атакам и контратакам при помощи одиночных боковых ударов и защитам от них

Упражняясь без перчаток и с партнером, боксер довольно скоро сумеет овладеть техникой одиночных ударов и простых защит: подставкой правого и левого предплечья, плеча в сочетании с уходами и уклонами.

Однако в условных боях он теряется, когда партнер наносит боковые удары, сковывается, несвоевременно защищается, преждевременно разрывает дистанцию, опасаясь получить непривычный для него боковой удар. Такие ошибки в действиях на ринге были и раньше, но при обучении боковым ударам они проявились особенно ярко.

Это вызвано прежде всего тем, что боковые удары наиболее размашистые, мощные и сильные и боксеры-новички опасаются их больше других ударов. Тем более, что многие обучаемые (особенно хорошо физически развитые крепыши) начинают злоупотреблять этими ударами, наносят их хаотично, на полной амплитуде движений и с максимальной силой. Угроза получить сильный удар мешает боксерам правильно рассчитывать дистанцию, своевременно наносить удары и защищаться, непринужденно и легко передвигаться.

Задача тренера — не спешить с прохождением материала, последовательно и постепенно учить боксеров тактически и технически правильно применять удары, своевременно и правильно защищаться от них.

Упражнения с партнером при маневрировании вначале изучаются при строго определенных финтах, ударах и контрударах. Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и наносит боковой удар левой в туловище (голову). Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым правой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и наносит боковой удар правой в туловище (голову). Партнер только защищается..

3. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и наносит боковой удар правой в туловище (голову). Партнер только защищается.

4. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым правой в голову (туловище), выбирает момент и наносит боковой удар левой в туловище (голову).

5—8. Боксер получает те же задания, что и в упражнениях 1—4, но защищающийся применяет контрудары: боковым ударом левой в голову (туловище), боковым правой в голову (туловище), двойными ударами, начиная их левой или правой рукой в голову (туловище — голову, голову — туловище).

Описанные комбинации, применяемые при свободном маневрировании, изучаются на дальней дистанции, потом на средней. Затем боксер овладевает действиями, выполняемыми при помощи этих комбинаций в условном бою на дальней, а затем и средней дистанциях.

Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит боковой удар левой в голову или туловище. Партнер только защищается.

2. Боксер проводит ту же атаку, партнер защищается и применяет контратаку боковым левой в голову (туловище). Первый боксер защищается.

3. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым правой в голову или туловище, выбирает момент для

атаки и наносит боковой удар правой в туловище или голову. Партнер защищается.

4. Боксер применяет ту же атаку. Партнер защищается и контратакует боковым левой. Первый боксер защищается.

5. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой и правой в голову и туловище, выбирает момент для атаки и наносит боковой удар в голову или туловище левой или правой рукой. Партнер защищается.

6. Боксер проводит ту же атаку, партнер защищается и контратакует боковым левой или правой. Первый боксер защищается от контратакующих ударов.

Обучение технике двойных и серийных боковых ударов на средней дистанции и защит от них

Для овладения техникой двойных и серийных длинных боковых ударов предлагается поупражняться в них сначала без партнера. В этих упражнениях боксер наносит двойные боковые удары и серии, начиная то левой рукой, то правой, с переносом веса тела на левую ногу, на правую, равномерно распределяя вес тела на обеих ногах.

После овладения техникой ударов боксеры изучают защиты от двойных ударов. Затем те же атаки и защиты используются в упражнениях в перчатках с партнером на месте (при ограниченном передвижении).

Боксер получает задание атаковать, а его партнер применяет одну из комбинированных защит, не контратакуя. После этого выполняются те же упражнения, но партнер после защиты контратакует сначала одиночным прямым ударом, а потом различными сочетаниями двойных прямых ударов. Затем боксер перед атакой применяет определенный финт левой или правой рукой.

Все эти упражнения боксеры используют вначале на дальней дистанции и только после того, как овладеют ими, переходят к усвоению их на средней.

На дальней дистанции партнер использует защиты уколами и уклонами, а на средней — защиты подставками в комбинации с уклонами и нырками.

Обучение атакам и контратакам при помощи боковых двойных и серийных ударов и защит от них

Вначале упражнения изучаются при маневрировании, но при строго определенных финте, ударах и контр-ударах. Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (прямым, боковым снизу) в голову, выбирает момент для атаки и наносит боковой левой и правой в голову. Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (прямым, боковым, снизу) в туловище, выбирает момент для атаки и наносит боковой левой и правой в голову. Партнер защищается.

3—4. Та же подготовка атаки, что и в упражнениях 1—2, но боксер наносит двойные боковые удары, начиная правой рукой. Партнер защищается.

5—8. Боксер получает те же задания, что и в упражнениях 1—4, но защищающийся применяет контрудары: боковым ударом левой в голову (в туловище), боковым правой в голову (туловище), двойными ударами, начиная левой или правой рукой в голову (туловище, туловище — голову, голову — туловище).

Изучив эти действия атаки, защиты и контратаки на дальней дистанции (при односторонней атаке и контратаке), боксеры учатся применять их на средней дистанции, а затем в условном бою при постепенном усложнении заданий, когда один из боксеров только атакует, а второй защищается и контратакует. Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой (боковым, снизу) в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит двойные боковые удары левой и правой рукой в голову или туловище. Партнер защищается.

2. Боксер проводит ту же подготовку атаки, что и в упражнении 1, но атакует двойными боковыми ударами, начиная с правой руки. Партнер защищается.

3. Боксер, маневрируя, применяет финты прямым (боковым, снизу) правой в голову и туловище и, выбирая момент атаки, наносит двойные удары в голову или туловище, начиная атаку левой рукой. Партнер защищается.

4. Боксер проводит ту же подготовку атаки, что и в упражнении 3, но атакует двойными ударами, начиная атаку правой рукой. Партнер защищается.

5—8. Боксер проводит те же атаки, что в упражнениях 1—4. Партнер защищается и применяет одиночные, а затем и двойные контрудары, начиная контратаку в одних упражнениях левой рукой, в других — правой. Атакующий защищается.

9. Боксер, маневрируя и применяя финты правой и левой в голову и туловище, выбирает момент для атаки, контратакует двойными боковыми ударами и начинает атаку левой или правой в голову или туловище. Партнер защищается.

10. Боксер проводит те же атаки, что в упражнении 9. Партнер защищается и контратакует. Атакующий защищается.

Освоив эти действия в условных боях на дальней дистанции, боксер должен научиться применять их в бою на средней дистанции в той же последовательности упражнений. Но если боксер, защищаясь от атак с дальней дистанции, пользовался преимущественно защитой отходами, комбинируя ее с подставками и уклонами, то при изучении этих действий в условных боях на средней дистанции ему следует защищаться в основном подставками, комбинируя их с уклонами. Можно применять и защиты нырком. Поскольку эта защита сложная, овладению ею следует уделить специальное время при совершенствовании техники и тактики боксера.

Изучать тактические действия с применением серий боковых ударов (трех и четырех) нецелесообразно из-за их «размашистости», что может привести к драке, а не к организованным боевым действиям.

Гораздо более важно научить боксера пользоваться в бою на средней дистанции сериями из сочетания прямых ударов, ударов снизу и боковых. Такие серии короче по траектории, удобнее, и их легче проводить, чем серии боковых ударов.

Каждого боксера надо научить пользоваться сериями, наиболее часто применяемыми в бою:

- 1) в **атаке**: а) коротким прямым (боковым) левой в голову, снизу правой в туловище и коротким прямым (боковым) левой в голову; б) коротким прямым (боковым) левой в голову, снизу, правой и левой в туловище и коротким прямым (боковым) правой в голову;
- 2) в **контратаке**: а) уклоном влево и ударом снизу левой и правой в туловище и боковым (коротким прямой) в голову левой; б) встречным прямым ударом правой в туловище, боковым левой и правой в голову; в) уклоном влево и ударом снизу левой и правой в туловище, боковым левой и боковым (коротким прямым) правой в голову.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу, боковых ударов почти вплотную или когда боксеры соприкасаются друг с другом. Тактическая задача на ближней дистанции — занять удобные положения для ударов по туловищу, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Если бой на средней дистанции является неотъемлемой частью дальнедистанционного боя, так как любой удар, наносимый с дальней дистанции, заканчивается в средней, то бой на ближней дистанции всегда возникает намеренно или вынужденно. Намеренно он возникает в том случае, когда боксеры, чаще всего физически крепкие, низкорослые, пользующиеся преимущественно короткими ударами, могут достичь успеха (набрать очки, утомить партнера) именно на дистанции коротких ударов, которая не выгодна их противникам. Для этих же боксеров бой на ближней дистанции будет вынужденным, навязанным. В некоторых случаях боксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы временно отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции.

В бою боксер попадает на ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он стремительно входит сразу в ближнюю, где и проводит атаку или контратаку. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции, развивая успех в ближнем бою.

Маневрируя или ведя бой на средней дистанции, боксер также может войти в ближнюю дистанцию, атакуя, контратакуя противника или обороняясь.

В зависимости от действия противника бой на ближней дистанции может складываться по-разному:

- 1) противник не успевает или не в состоянии противодействовать боксеру, и последний успешно проводит атаку и контратаку;
- 2) противник перехватывает атаку встречными или ответными контрударами, и происходит взаимный бой;
- 3) противник не дает действовать на ближней дистанции, сковывая или захватывая боксера;
- 4) противник все время уходит с ближней дистанции на другие (пассивно или с контрударами).

На этой дистанции время ударов еще меньше, чем на других. Из-за близости партнера и особенностей боевого положения боксер успевает реагировать на удары партнера в основном накладками и подставками. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий партнера из-за его близости ограничены и боксер не может увидеть, что делает противник, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеча, рук, повороты тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц партнера воспринимаются при помощи этих ощущений.

На ближней дистанции боксеры ведут боевые действия, находясь в сгруппированной стойке, и стараются принять наиболее устойчивое положение, касаясь плеча партнера и даже опираясь на него. Короткие удары сочетаются с защитами накладкой и подставками. Плечи боксера чрезвычайно расслаблены, для их движений характерна непринужденность и мягкость. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, большой специальной выносливости и настойчивости.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ ПРИ ПОМОЩИ КОРОТКИХ УДАРОВ

Юный боксер еще не обладает качествами, которые необходимы для длительного ведения боя на ближней дистанции. Поэтому прежде всего надо научить его лишь основным действиям на ближней дистанции: входу в нее с проведением одиночной атаки или контратаки, выходу из нее на дальнюю, защитами от атаки или контратаки на ближней дистанции, сковыванию действий противника. Начинать целесообразно с обучения ударам, защитами и выходу из ближней дистанции. Сперва необходимо научить боксера стойке и передвижениям.

Стойка и передвижения

В боевой стойке на ближней дистанции боксер, находясь в более фронтальном положении, чем на средней, слегка сгибает туловище в пояснице.

Ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, опираясь полной ступней о пол. Вес тела расположен равномерно на обеих ногах или несколько смещен на левую. Плечи опущены и расслаблены, согнутые в локтях руки приподняты вверх, защищая голову и туловище.

На ближней дистанции положение стойки меняется. В бою боксер может становиться фронтально по отношению к партнеру и даже переходить в обратную стойку. Передвижения производятся на всей ступне путем мягких движений; иногда боксеры делают небольшие шажки, также ставя ногу на полную ступню.

Боевую стойку боксер изучает, перемещая вес тела с одной ноги на другую и передвигаясь в разные стороны.

Полезно предложить боксеру поупражняться в разных положениях стойки и в передвижениях с партнером. Боксеры занимают на ближней дистанции разные позиции и стараются прочувствовать распределение веса тела, расположение его частей, устойчивость, расслабленность мышц и т. д. Обучаемые последовательно занимают положение, при котором: нет взаимного соприкосновения, один боксер касается другого головой, опираясь о его плечо, оба боксера соприкасаются плечами и головой. В этих положениях они передвигаются в разные стороны, стараясь сохранить ближнюю дистанцию.

Удары, защиты и выход из ближней дистанции

Специфика нанесения ударов и защитных действий определяется минимальным расстоянием между партнерами и положением их тела (наклон в пояснице, сильное сгибание ног в коленях).

Все удары (за исключением отдельных, специально акцентируемых) наносятся в основном за счет движений плеч и рук и, в очень незначительной степени, за счет движений туловища и ног.

Боковые удары и удары снизу, которые больше всего применяются на ближней дистанции, отличаются по координации движений от тех же ударов на других дистанциях. Для ударов ближнего боя характерны меньшая амплитуда движений, более уплотненный ритм мышечных сокращений и напряжений. В ударах в основном участвуют мышцы верхней части туловища. Особое значение в бою на ближней дистанции приобретает расслабленность плечевого пояса и рук. Только она позволяет наносить боксеру серии коротких сильных ударов и переходить от ударов к немедленным защитам.

Удары ближнего боя по форме движения и амплитуде отличаются от ударов боя на средней дистанции. Их путь значительно короче среднедистанционных ударов. В боковых ударах и ударах снизу угол между плечом и предплечьем меньше прямого, а в прямых ударах рука не выпрямляется полностью в локте.

На ближней дистанции боксер находится в сфере всех ударов партнера, которые быстро следуют друг за другом. Поэтому здесь эффективны те защиты, которые можно быстрее принять и которые дают возможность предохраниться от ударов сразу с обеих рук. Это комбинированные защиты подставками и остановки накладками. Наиболее употребимы комбинированные защиты: сочетание подставок левого плеча и предплечья и правого предплечья. Иногда используется двойная локтевая защита (рис. 36, слева) или так называемая глухая защита (рис. 36, справа). Комбинированные защиты сочетаются с амортизирующими движениями туловища. Остановки удара накладками — это наложение тыльных сторон перчаток и предплечий на предплечья, плечи и локтевые сгибы движущихся рук партнера.

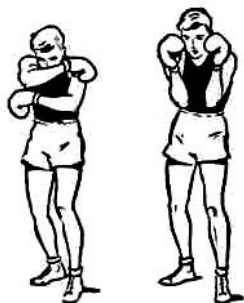


Рис. 36. Двойная локтевая защита (слева) и глухая защита (справа)

Выпрямляясь, приближаясь вплотную к противнику и наложив руки на его плечи или предплечья, боксер может, сковать действия противника, после чего, оттолкнувшись, выйти на дальнюю дистанцию (учитывая, что длительное соприкосновение с противником запрещается правилами).

Выходить из ближней дистанции удобно после защит подставками, резко отталкиваясь от партнера, делая шаг назад или в сторону.

Обучение технике ударов и защит начинается с упражнений без партнера.

Из положения стойки боксер наносит на месте: одиночные боковые удары левой и снизу; те же удары

правой; повторные левой снизу в туловище и голову; повторные правой снизу в туловище и голову; повторные левой снизу в туловище — боковой в голову; повторные правой снизу в туловище — боковой в голову; поочередно удары снизу правой и левой рукой в голову, туловище, туловище и голову; поочередно боковые удары правой и левой в голову, туловище, туловище и голову; сочетание боковых ударов в голову и туловище и ударов снизу в голову и туловище.

Тренеру надо обращать внимание учеников на расслабление движения плечевого пояса, фиксацию ударов в определенных точках, положение кулака, страховку при ударах и т. д.

Движения следует сначала проводить в равномерном темпе, а затем менять темп, делая ускорение движений в конце ударов.

Изучение некоторых защит (накладками) можно проводить сначала в упражнениях с партнером без перчаток.

Партнеры находятся в стойке на ближней дистанции, один из них наносит замедленные боковые удары, удары снизу и боковые, а другой останавливает их, делая накладку на предплечье и плечи партнера.

Затем удары и защиты на ближней дистанции изучаются в упражнениях в перчатках.

Находясь в боевой стойке, один из боксеров:

- 1) наносит одиночные, двойные и серийные удары снизу в туловище, другой защищается накладками на предплечья;
- 2) наносит одиночные, двойные и серийные боковые удары в голову, другой защищается накладками на предплечья;
- 3) наносит удары снизу в туловище (голову), другой защищается подставками;
- 4) наносит боковые удары в голову (туловище), другой защищается подставками;
- 5) чередует удары снизу и боковые в голову и туловище, другой защищается подставками.

Затем в этих упражнениях разучиваются выходы из дистанции.

Сначала задание выходить из ближней дистанции получает атакующий после проведения атаки. Затем выход производит защищающийся — после защиты и сковывания.

Боксеры выходят из ближней дистанции, делая шаг назад, в сторону или назад-в сторону без ударов или нанося одиночные удары: левой с шагом назад или правой с шагом назад-вправо.

Защищающийся боксер, находящийся в углу или у канатов ринга, должен уметь выходить из ближней дистанции боковым шагом вправо или влево и поворотом туловища вправо или влево.

Основные ошибки при выполнении упражнений: боксеры не соблюдают страховки, делают размах перед ударом, излишне напрягаются, не могут слитно и быстро наносить удары, так как не умеют сочетать удары одной рукой с расслаблением другой, а также расслаблять руку после окончания удара, не успевают защищаться накладками из-за неумения вовремя расслабляться: одни чрезмерно сгибаются в пояснице, другие, наоборот, чересчур выпрямляются, стремятся слишком приблизиться к партнеру. Многие не успевают выйти из ближней дистанции, ибо, атакуя, или очень сильно переносят вес тела на левую ногу, или чересчур выпрямляют ее, что мешает сделать быстрый шаг назад.

Вход в ближнюю дистанцию требует большого искусства. Поэтому тренеру надо подольше останавливаться на изучении техники его.

Вход в ближнюю дистанцию

Для боксера-новичка почти невозможно, не получив ударов, своевременно войти в ближнюю Дистанцию с дальней при помощи собственной атаки, так как ему не удастся застать партнера врасплох (из-за дальности расстояния). Легче сначала научить боксера входить в ближнюю дистанцию в ответ на действительную атаку противника.

1. Партнер атакует прямым левой; боксер делает уклон вправо со встречным ударом левой в туловище и затем с небольшим шагом левой вперед (подтягивая правую ногу) проводит серию ударов снизу — правой, левой, правой; потом, отталкиваясь левой ногой и делая шаг правой назад, уходит на дальнюю дистанцию (без удара и с ударом левой в голову).

2. Партнер атакует прямым левой в голову; боксер наносит встречный контрудар прямым правой в туловище с шагом левой вперед, а на ближней дистанции наносит удары снизу левой, снизу правой, боковой левой, короткий прямой правой, затем с шагом отходит назад, вытянув вперед левую руку.

3. Партнер отходит к канатам или в угол ринга, а боксер, пользуясь шагами влево-вправо, сближается с ним и в момент прикосновения партнера к канатам стремительно входит в ближнюю дистанцию, наносит серию ударов снизу и боковых, а затем выходит из дистанции с шагом назад.

Во всех этих случаях защищающийся сперва дает возможность боксеру найти нужный момент и положение для входа в ближнюю дистанцию и проведения ударов, не оказывая сильного противодействия (не уходит в момент атаки и защищается от ударов комбинированными подставками).

Затем партнер на те же действия боксера получает задание уходить от его атак на дальнюю дистанцию или сковывать его действия. Задача боксера выбрать момент неготовности противника и нанести удары в ближней дистанции.

После того как боксеры овладеют техникой этих действий, следует усложнить задания, разрешив партнеру после защиты от ударов на ближней дистанции наносить определенный контрудар, от которого боксер должен защититься.

Атакующие и контратакующие действия на ближней дистанции

1. Боксер, маневрируя на дальней дистанции, выжидает атаки партнера прямым левой в голову и, выбрав момент для входа в ближнюю дистанцию и контратаки (не реагируя на финты) с уклоном влево или вправо, наносит серию коротких ударов, начиная ее левой или правой рукой, а затем уходит на дальнюю дистанцию. Партнер защищается накладками или подставками.
2. Боксер применяет те же действия, партнер же после защиты контратакует.
3. Боксер, маневрируя шагами влево и вправо, делая движения туловищем и применяя ложные удары, загоняет партнера в угол ринга и, сближаясь с ним, стремительно атакует в момент прикосновения партнера к канатам. Партнер защищается и контратакует левой, правой рукой.
4. Боксер применяет действия, описанные в упражнениях 1 и 3; партнер атакует прямыми ударами с дальней дистанции, защищается от атак и контратак боксера, сковывает его действия накладками при выпрямлении стойки, контратакует ударами на отходах.

ОБУЧЕНИЕ БОКСЕРА-ЛЕВШИ

Особое место в подготовке юного боксера занимают обучение и тренировка боксера-левши.

Многие ученые считают, что в раннем возрасте надо упражнять у ребенка обе руки. Наиболее ловким, гармонично физически развитым, способным к сложной и тонкой работе является человек, одинаково хорошо владеющий двумя руками. Такими, как показывает практика, чаще бывают левши. Равномерное развитие обеих рук у боксеров дает им преимущество в бою на ринге с противником-правшой.

Левша боксирует не в обычной левосторонней стойке, а в более удобной для него — правосторонней. Успех левшей в боевых действиях против правшей во многом объясняется тем, что для левши бой протекает в привычных для него условиях.

Победы левшей, ведущих бой в правосторонней стойке, над боксерами-правшами можно отчасти объяснить тем, что наши тренеры еще теоретически не усвоили методику подготовки боксера-правши в бою с левшой.

Многолетний опыт работы с боксерами-левшами позволил выявить некоторые отличительные особенности технико-тактических действий боя левши против правши.

Опыт показывает, что при комплектовании новых юношеских групп тренеру следует принимать несколько боксеров-левшей. Это в дальнейшем поможет боксерам-правшам освоить ведение боя с левшами.

Боевая стойка

Боксеру-левше надо знать, что большинство боев ему придется вести с боксерами, имеющими более сильную правую руку и ведущими бой в левосторонней стойке. Следовательно, левше с самых первых уроков бокса следует избрать себе такую стойку, в которой ему будет удобнее вести наступательные и оборонительные действия в любой обстановке боя.

Различные исходные положения боксера зависят от боевых ситуаций и противодействия противника.

Левша в бою с правшой обязан держать левую руку высоко, защищая ею левую сторону головы и туловища. Высоко поднятые руки и локти, находящиеся близко у туловища, предохраняют левшу от сильных ударов правши (рис. 37).



Рис. 37. Стойка боксера-левши в бою с правшой

Правая рука, выдвинутая несколько вперед, осуществляет «завязку» боя.

Левше рекомендуется ставить ступни примерно на ширину плеч (или несколько шире), выдвигая вперед правую ногу. Вес следует равномерно распределять на обеих ногах.

Перед тем как принять стойку, боксеру-новичку следует сделать выдох, как можно лучше расслабить мышцы плеч и туловища, опустив голову вниз.

Боевую стойку боксера-левши нельзя рассматривать как что-то застывшее и раз навсегда приобретенное. Тренируя защиты, удары, передвижения, ложные действия, боксер должен изучать и совершенствовать все новые и новые исходные положения боевой стойки. Различные изменения боевой стойки позволят боксеру вы-

работать ловкость, овладеть защитами, своевременно готовить атаку, контратаку. Это будет создавать трудности и неудобства для противника, мешающие ему выбрать нужный момент для атаки, защиты и контратаки.

Наблюдения за боксерами-левшами показали, что одни боксируют повернувшись к противнику только правым плечом вперед, другие ведут бой в фронтальной позиции, а некоторые меняют стойку, находясь то в левостороннем, то в правостороннем положении.

Боксерам, у которых почти равноценно развиты обе руки, следует осваивать и более фронтальную стойку.

Ловкие боксеры, имеющие одинаково развитые руки, в тактически выгодных ситуациях боя меняют стойку из правостороннего положения в левостороннее и обратно (рис. 38).

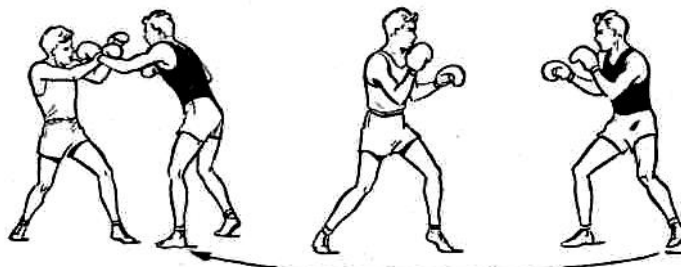


Рис. 38. Смена стойки из правостороннего положения (правый рисунок) на левостороннее (левый рисунок)

Момент смены боевой стойки следует тщательно маскировать, чтобы она была неожиданной для противника, мешала ему сосредоточиться и провести ранее намеченные приемы. При этом необходимо тщательно страховаться от возможных ударов противника.

Часть левшей боксирует в прямой стойке, а другая, наоборот, в сгруппированной — низко приседая в момент защиты и перед атакой. На рис. 39 показаны различные варианты видоизменения стойки.

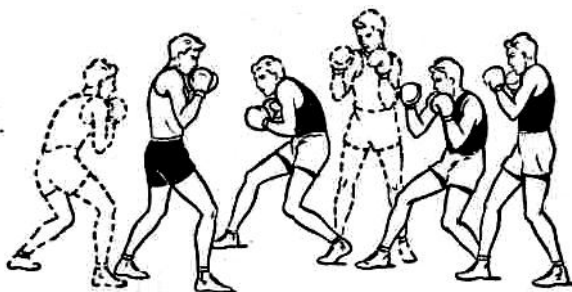


Рис. 39. Различные варианты видоизменения боевой стойки левши

Упражняясь с партнером в условном и вольном бою или проводя бой с тенью, левша должен изучать и совершенствовать все виды боксерских стоек, так как с одним противником ему будет выгоднее вести бой в более сгруппированной стойке, а с другим, наоборот, в более прямой.

Передвижения

Перед атакой при шаге вперед или вправо боксеру-левше следует, из нейтрального положения несколько передать вес тела на левую ногу, а перед отступлением назад или шагом влево — на правую. Это позволяет более легко передвигаться во всех направлениях.

Чтобы боксер был подвижнее, ему необходимо принять правильное положение ног. Боксеры, широко расставляющие ноги и стоящие на полной ступне, передвигаются медленно и неловко.

Замечено, что ловкие и быстрые боксеры применяют в боях более короткие шаги во всех направлениях. Передвижения осуществляются короткими шагами, что позволяет боксеру сохранять устойчивое равновесие и вести наступательные и оборонительные действия.

В бою на средней и ближней дистанциях для устойчивого положения, в особенности когда боксеры прижимаются друг к другу, левше надо сгруппироваться и чаще стоять на полной ступне.

Во время боя исходные положения ног, рук, туловища, головы все время меняются.

Прямые удары

Обучая прямым ударам боксера-левшу в правосторонней стойке, рекомендуется учитывать специфику нанесения этих ударов.

Левше, боксирующему в правосторонней стойке, мешают наносить прямые удары находящаяся впереди левая рука и плечо боксера-правши. Поэтому во время боя с правшой, и в особенности в момент атаки прямым

ударом правой в голову, он должен несколько больше поднимать правый кулак и локоть, чем это делают боксеры, ведущие бой в левосторонней стойке.

Наиболее выгодно атаковать и контратаковать прямым ударом левой, в голову и туловище левша может с шагом правой несколько вперед-вправо (рис. 40) или оставляя ноги на месте, но делая уклон туловищем вправо.

Нанося прямой удар правой в голову, левша делает правой ногой шаг вперед-вправо, ставя ее на переднюю часть ступни и одновременно поворачивая ногу, бедро и туловище налево (рис. 41). Нанося прямой удар правой в туловище, левша также делает шаг правой ногой вперед-вправо.

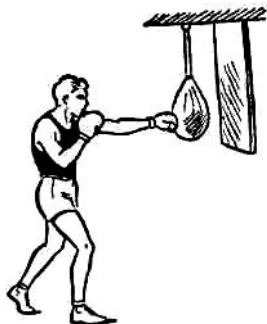


Рис. 40. Наиболее выгодное положение для атаки и контратаки левши прямым ударом левой в голову с шагом правой ногой вперед-вправо

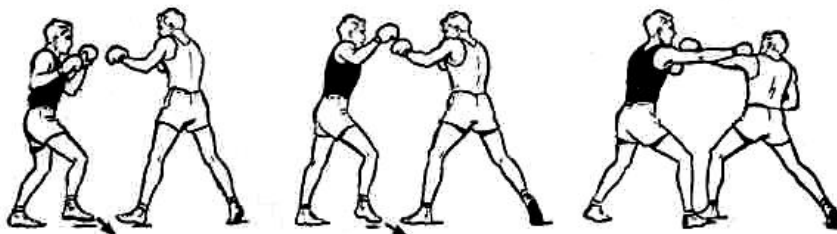


Рис. 41. Специфичный для левши прямой удар правой в голову с шагом правой ногой вперед-вправо, наносимый поверх левой руки и плеча противника

Нанесение прямых ударов со смещением правой ноги и туловища вправо позволяет защититься от возможных контрударов со стороны правши; кроме того, левша при таком способе нанесения ударов не позволяет правше сосредоточить внимание на сильном ударе правой и отчасти выводит противника из устойчивого положения.

Удары снизу

Замечено, что боксеры, ведущие бой в правосторонней стойке, с успехом контратакуют и атакуют ударами снизу. Особенно успешно они проводят контратаку ударом левой снизу в момент атаки правши прямыми ударами в голову. При выполнении этого приема следует немного сместиться, уклониться назад-влево и без задержки нанести удар левой снизу в голову или в туловище, несколько разогнув руку в локте (рис. 42). Многие боксеры к этому удару добавляют боковой удар левой в голову.

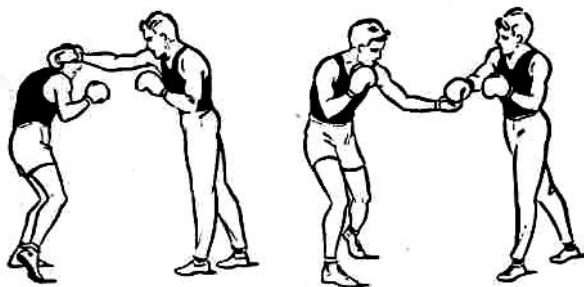


Рис. 42. Защита от удара правши правой в голову (левый рисунок) и контратака левой снизу в голову или туловище противника (правый рисунок)

На ближней дистанции рекомендуется наносить более укороченные удары снизу, приближая локоть к туловищу и резко поворачивая кулаки большим пальцем наружу.

Боковые удары

Просмотр боев боксеров-левшей показывает, что они в своих боевых действиях более часто и удачно наносят видоизмененные боковые удары. Их удары отличаются от типовых тем, что рука, приближаясь к цели, несколько выпрямляется в локте. Боксеры-левши часто после удара левой снизу наносят боковой удар левой в голову.

При атаке боковым ударом левой в голову левше следует делать шаг правой ногой вперед-вправо, а левую руку слегка разгибать в локте; это позволит наносить более длинные удары. Атакуя или контратакуя боковыми ударами в голову на дальней дистанции, левша должен наносить удар, несколько увеличивая угол между плечом и предплечьем. Нанося боковой удар правой, надо стремиться делать правой ногой шаг вперед-вправо.

Защита уклоном, передвижение вправо и шаг вправо приближают удары левши к цели и помогают избежать ударов противника.

Защиты

Боксеру-левше чаще всего приходится вести бой с правой, поэтому ему необходимо знать наиболее характерные и прочные защиты от ударов правши. При атаке правши прямыми ударами левше, чтобы вывести противника из устойчивого равновесия, надо, применять защитные действия: уклоны, нырки, боковые шаги и различные передвижения вправо.

Для подготовки собственных активных наступательных действий левша должен пользоваться различными уклонами, шагами и нырками влево, так как они позволяют раскрыть стойку правши.

Неточно выполняя защитные действия нырком, уклоном и шагом влево, левша рискует получить со стороны правши удары правой.

От боковых ударов более целесообразны защиты уклоном, нырком, быстрые приседания, отклонения назад и разные подставки предплечья, плеча, локтей и другие всевозможные комбинированные защиты.

Во время боя правши с правой оба боксера тщательно защищают и страхуют себя левым плечом и правой ладонью от более сильного удара правой и стремятся передвигаться влево. В их поединке основную защитную роль выполняет более сильная и ловкая правая ладонь, кроме того, оба боксера левой рукой «завязывают» бой, «финтуют», а правой наносят резкие удары.

Боксеру-левше в бою с правой для защиты рациональнее применять расположенную ближе к противнику правую руку, после чего контратаковать левой (рис. 43).

На средней и ближней дистанциях левша успешнее защищается при помощи подставки предплечья, раскрытых ладоней, различных остановок в начале удара.

Для выведения противника из устойчивого равновесия некоторые боксеры наносят различного рода замедленные толчковые удары. Это содействует выходу на дальнюю дистанцию, на которой чаще всего ведут бой левши.

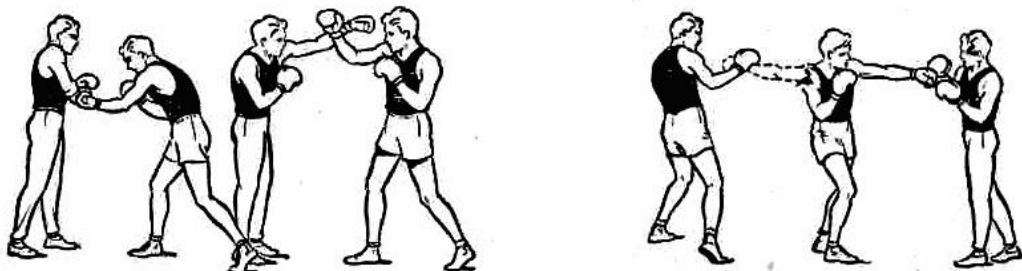


Рис. 43. Два варианта использования для защиты правой руки и контратаки левой

Контрудары

Обычно левши проявляют свое преимущество в бою с правой на дальней дистанции.

Правши большую часть боев проводят с правшами и, естественно, привыкают атаковать, защищаться и контратаковать на дистанции, присущей только правшам, и часто использовать левую руку. Встречаясь с левшой, правша попадает в затруднительное положение, ибо тот делает все наоборот, да и по форме нанесения его удары отличаются от обычных.

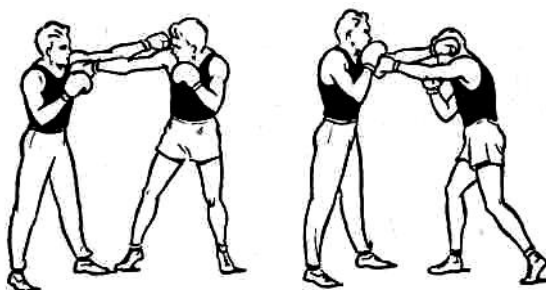


Рис. 44. Защиты уклоном влево и вправо с одновременным контрударом прямым левым в голову

Замечено, что опытные боксеры-правши и в официальных боях большую часть ударов наносят левой рукой. Следовательно, левше в тренировочных боях с партнером-правшой необходимо разучивать и совершенствовать различные защиты от прямого удара левой и сочетать их с различными контрударами. Особенно тщательно следует применять защиту уклоном влево (рис. 44, слева) или вправо (рис. 44, справа) и встречный контрудар прямым левым в голову или в туловище, или шагом правой ногой, вперед-вправо с прямым ударом

правой в голову (рис. 45, слева), или шаг назад с тем же ударом (рис. 45, справа). Во время атаки правши прямым ударом правой в голову левше следует отрабатывать встречный прямой удар левой в голову или в туловище (рис. 46) или после защиты уклоном влево совершенствовать удар левой снизу в туловище (см. рис. 41, справа).

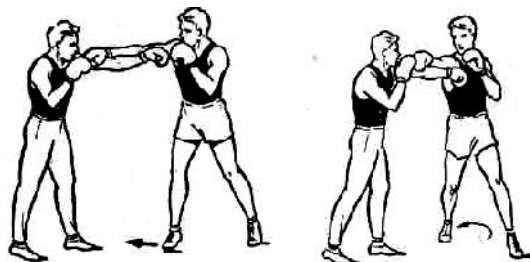


Рис. 45. Защиты с шагом правой ногой вперед-вправо (левый рисунок) и назад (правый рисунок) с контратакой прямым ударом правой в голову

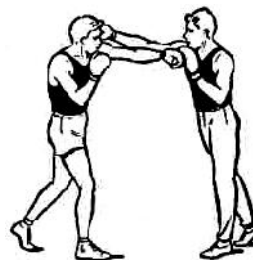


Рис. 46. Встречный прямой удар левой в голову противника

Атака сериями ударов

Атака сериями ударов бывает успешной в том случае, если она хорошо подготовлена разнообразными ложными действиями. Необходимо добиваться, чтобы серия ударов выполнялась быстро, четко, слитно, точно и имела определенный тактический замысел.

Для боксера-левши целесообразно в момент удара правой незаметно для противника переносить вес тела на левую ногу: этим создается хорошее исходное положение для удара более сильной и ловкой левой рукой.

После атаки можно для защиты несколько разгибать правую руку вперед. Иногда выгодно заканчивать серию левой рукой, делая при этом шаг правой ногой вправо или вперед-вправо. Шаг вправо будет способствовать защите и выходу на более выгодную дистанцию.

Атакую многоударной серией, нужно вес тела до последнего удара «оставлять» на левой ноге, а последний удар наносить перенося вес на правую ногу. Если левша совершенствует многоударную серию в движении назад, полезно переносить вес на правую ногу, тем самым освободив левую для шага назад.

Например, при атаке четырехударной серией в момент нанесения прямого удара правой в голову сделать небольшой уклон влево и одновременно несколько передать вес на левую ногу, создав удобное исходное положение для следующего удара (рис. 47, а). При ударе левой снизу надо сделать шаг правой вперед-вправо (рис. 47, б), а в момент последующего удара правой снизу несколько выпрямить правую руку в локте и одновременно передать вес на левую ногу (рис. 47, в). Затем нанести прямой удар левой в голову с шагом правой ногой вперед-вправо (рис. 47, г), после чего развить атаку или выполнить выход на дальнюю дистанцию. Выход можно осуществлять шагом назад (несколько выпрямляя при ударе правую руку в локте) и затем вправо. Эту серию с успехом можно наносить на месте и в движении назад. Но в момент движения назад акцентированные удары следует наносить левой рукой в тот момент, когда левая нога делает шаг назад.

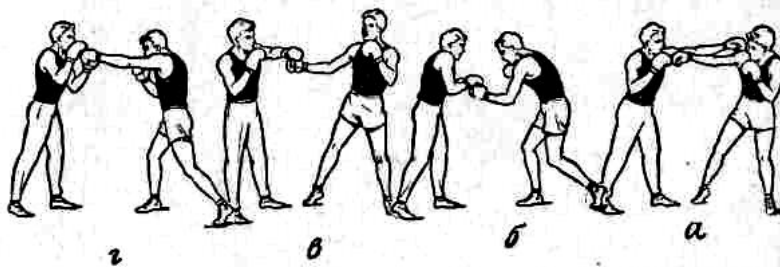


Рис. 47. Атака четырехударной серией

Бой левши с левшой

Если бои левши с правойшой складываются успешно, то при встрече с левшой они хаотичны, неорганизованы, плохо тактически продуманы и часто принимают силовой характер. Причина этого, по-видимому, кроется в том, что левша испытывает в бою с левшой те же неудобства, что и правша в бою с левшой. Они вызваны тем, что в тренировках левша редко встречается с левшой, не изучает способы противодействия тем приемам, которыми левша чаще всего пользуется в бою. Боксеры-левши по манере ведения боя так же не похожи друг на друга, как и правши. Однако рано или поздно каждому из них во время соревнования придется проводить бой против левши.

Следовательно, левше надо совершенствовать технико-тактические приемы в паре с левшой, а также проводить с ним условные и вольные бои. Встречаясь с левшой, левша с целью более прочной защиты должен чаще применять левую ладонь для защиты подбородка и головы. Кроме того, передвижения, смещения, уклоны и нырки влево помогают защите, движения влево позволяют выводить противника-левшу из устойчивого

равновесия.

Для подготовки атаки и контратаки ударом левой в голову или в туловище необходимо смещаться, уклоняться, делая шаг правой ногой вправо, раскрывая стойку противника. Эти движения следует сопровождать боковым ударом правой и прямым левой в голову.

В бою между левшами надо чаще пользоваться прямым и боковым ударами правой в голову и туловище. Оба боксера должны быть внимательны и своевременно защищаться от ударов левой. Более простая и надежная защита от ударов левой — шаг левой ногой назад-влево с одновременной подставкой правого плеча и левой ладони или отклон назад с уклоном влево. После этих защит создаются хорошие возможности для ответной контратаки, а в момент уклона, шага, нырка вправо — хорошее исходное положение для нанесения бокового удара правой на «скачке».

Боксерам старших разрядов рекомендуется совершенствовать встречный прямой удар левой в голову.

Боксирование в двух стойках

Чаще всего у левшей обе руки бывают одинаково сильны. Преимущество «двуруких» боксеров заключается в том, что они быстро и точно наносят удары и хорошо защищаются как левой, так и правой рукой. Поэтому не случайно некоторые мастера бокса во время боя меняют боевую стойку с левосторонней на правостороннюю.

Смену положения ног можно производить различными способами, но тренеру нужно всегда учитывать индивидуальные особенности в физическом развитии и ловкости боксера. Своевременное изменение в бою стойки при помощи перемены положения ног или только одного туловища дает боксеру тактическое преимущество перед теми, кто ведет бой в односторонней малоизменяемой стойке.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

После прохождения начального курса обучения юные боксеры овладели основами боя на дальней дистанции и научились проводить отдельные атаки и контратаки на средней дистанции, ознакомились с ближним боем.

Изучая удары и защиты от них, а также различные атаки и контратаки, юноши развили в известной степени свое боевое мышление (узнали тактическое назначение тех или иных ударов, защит и их различных сочетаний, овладели простыми финтовыми, атакующими и контратакующими действиями). Восприятие боксеров стало острее, а внимание — устойчивее, они уже свободнее держатся на ринге, воля их укрепилась.

Естественно, что юные боксеры, прошедшие начальный курс обучения, овладели еще только азами бокса, да и то, чем они владеют, еще далеко до совершенства. Это объясняется тем, что при начальном обучении основное внимание преподавателя и ученика было направлено на овладение техникой (стойки, передвижения, ударов, защит, финтов и их различных сочетаний). Теперь же, при совершенствовании боксера-разрядника, основное внимание должно направляться на качественную сторону действий.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКИ, ТАКТИКИ, ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

Совершенствование в технике и тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества всегда взаимосвязаны.

Так, если у боксера не развита быстрота боевого мышления, он не сумеет мгновенно анализировать боевую обстановку. Не обладая быстротой движений и быстротой простой и сложной реакции, боксер не сумеет своевременно принять и осуществить в бою то или иное решение. Недостаточно выносливый боксер не сможет сохранить в бою внимательность, быстроту, точность, не сможет избрать и применить необходимые действия. Боксер с недостаточно развитыми волевыми качествами не сможет преодолеть трудностей, возникающих в бою.

Невысокий уровень развития физических и психологических качеств препятствует повышению технико-тактического мастерства боксера.

При совершенствовании боксера в непосредственной работе над техникой и тактикой тренер должен направлять его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защит, необходимость решительно проводить то или иное действие.

Однако боксер не только совершенствует качественную сторону техники и тактики, которой уже владеет, но и осваивает широкий круг разнообразных действий и совершенствуется в них.

Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Встречаясь с одними противниками, боксер может одержать победу, применяя одиночные атаки или контратаки с дальней дистанции, подготавливая их маневрированием. При встрече с другими противниками

атакам и контратакам должна предшествовать более разнообразная подготовка. Неумение готовить атаку и контратаку, сочетать маневрирование, финты, защитные движения и координировать их для того, чтобы сделать наступательные действия эффективными и вместе с тем безопасными для наступающего, отличает многих боксеров младших и старших разрядов.

Подготовительные действия — важная сторона мастерства в боксе, и им следует уделять специальное время и внимание в тренировочных занятиях.

Неумение готовить наступательные действия особенно заметно во встречах с боксерами, строящими бой на контратаках, или с очень подвижными боксерами, умело маневрирующими и атакующими с дальней дистанции.

Часто боксеры, передвигаясь вперед и пытаясь сблизиться с противником для атаки или контратаки, получают много ударов, разрушающих их наступательные действия. Это происходит потому, что боксеры пренебрегают, а скорее всего не владеют защитами и финтами, не умеют пользоваться ими во время подготовительных действий. При маневрировании в борьбе за дистанцию боксеры, не владея подготовительными действиями, получают много ударов, разрушающих их наступательные действия, и зачастую превращают бой в грубый обмен ударами.

Для ведения искусного боя боксер должен овладеть не только маневрированием, чтобы избрать необходимую для активных действий дистанцию и удобный момент для атаки или контратаки, но и финтованием, чтобы раскрыть противника, или отвлечь его внимание от действительной цели атаки, или вызвать его на необходимые для нападающего боксера действия; оковыванием, на невыгодной для себя дистанции (передвижением, руками), с целью обезопаситься от контрдействий противника; ограничением противника в свободе действий, оттесняя его в углы ринга или к канатам.

Подготовительным, а затем атакующим и контратакующим действиям должны сопутствовать защиты, обеспечивающие непрерывность подготовительных, а затем и самих атакующих и контратакующих действий. Все эти элементы следует научиться применять в зависимости от боевых особенностей противника и складывающейся обстановки боя.

Часто в подготовительных действиях боксера, в борьбе за дистанцию, сочетаются маневрирование и финты, маневрирование и защиты, финты и сковывание, финты и защиты, наконец, все эти элементы в различных сочетаниях и последовательности.

Боксер должен готовить атаку более сложными средствами, чем новичок, более умело пользоваться маневрированием для подготовки атаки раскрытием противника (сменой дистанции, движением в разные стороны, заставляя противника промахиваться и ошибаться в расчете дистанции).

Необходимо научить боксеров свободно пользоваться разнообразными финтами (как угрозой, так и для раскрытия противника) не только руками, но и туловищем, применяя как одиночные, так и двойные финты (ложные удары, сочетающиеся с маневром и движением туловища), сковывать противника повторными угрозами, оттеснять его к канатам и углам ринга, нащупывать открытые места на теле противника предварительными прицеливающимися ударами, сближаться с противником, пользуясь уклонами и нырками. Основная задача этих действий — отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность и в момент его неготовности к контрдействиям, застав его врасплох, стремительно провести атаку или контратаку. Однако при подготовке, особенно в момент атаки, боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Боксер должен различать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасться на «удочку». Для этого необходимы быстрота передвижения, маневрирования, острое восприятие, быстрая реакция, развитое чувство дистанции и времени — своевременная реакция (ответ) в соответствии с дистанцией, устойчивое внимание при быстром его переключении, хладнокровие (уметь не спешить), чтобы не поддаваться на ложные действия противника, и решительность для проведения атак и контратак. Но в то же время, как уже говорилось, у боксера должна быть постоянная готовность к защите. Особенно важна готовность к защите у боксеров с маленьким размахом рук при борьбе за вход на свойственную им дистанцию ударов.

Все качества боксера особенно остро проявляются в подготовительных действиях. При проведении атаки и контратаки доминируют быстрота движений и решительность.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАК, КОНТРАТАК И ЗАЩИТ

Боксер должен научиться более разнообразно атаковать. Надо увеличить запас атакующих комбинаций ученика, сочетаний ложных действий, финтов с одиночными, двойными и серийными ударами.

Боксера следует научить ряду эффективных, мастерских ударов: боковому левой со скачком, прямому правой со скачком и с боковым шагом, боковым ударам и ударам снизу левой с шагами разноименных ног и т. д. Эти удары позволяют сделать атаки более разнообразными, неожиданными и успешными.

Особенно важно обратить внимание на совершенствование защитных и контратакующих действий, так как в них ярко проявляются и формируются наиболее важные для боксера боевые качества: быстрота реакции и движений, точность защит и ударов, быстрота мышления, внимательность, самообладание. Специфика искусного бокса особенно выражена именно в защитных и контратакующих действиях.

Надо научить юного боксера правильно тактически использовать защитное действие от атаки, контратаки, для входа на нужную дистанцию и сохранения ее, для утомления противника и т. д.

Защита перестает быть элементарной. Совершенствуются сложные защиты: шаги в сторону простые и с поворотом (рис. 48), нырки; несколько защит соединяются вместе, что увеличивает их прочность и страхует

боксера от неожиданных ударов. Боксер совершенствует серии последовательных защит, которыми парирует атаки серий ударов. Так, например, предплечье правой руки и внешняя сторона перчатки прикрывают голову боксера от бокового удара левой; одновременно делается небольшой уклон влево (смягчающий удар), вторым движением — небольшой уклон вправо, причем плечевой сустав левой руки прикрывает подбородок, а плечо и предплечье — туловище.

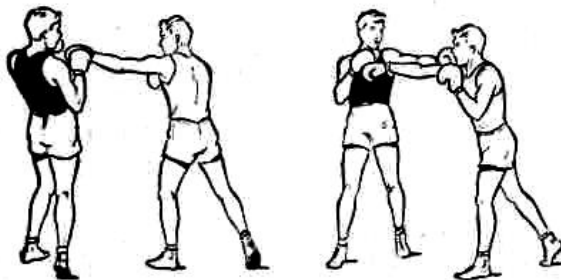


Рис. 48. Защита шагом в сторону без контрудара (слева) и с контрударом (справа)

Соединять нужно самые разнообразные защиты, которые будут дополнять друг друга и обеспечат боксеру большую безопасность и возможность контратаковать. Так, уклоны, нырки и боковые шаги следует дополнять подставками, иногда отбивами и, наоборот, подставки дополнять другими защитами.

Следует совершенствовать разнообразные контратакующие и ложные (маневрирование, финты руками и туловищем, мнимая активность, ложные раскрытия и т. д.) действия для подготовки контратаки. Преподаватель должен показать, какими способами можно вызвать противника на атаку, как «открываться» (это действие должно быть естественным, иначе противник не поверит), как сковывать действия одной руки противника, чтобы он ударил другой, как изменить дистанцию, чтобы побудить боксера к атаке.

Необходимо также совершенствовать различные начала контратаки (встречная контратака «перекрестными» ударами сверху и снизу, удары с уклонами, с отбивами; ответная — при той или иной защите); развитие контратаки при удачном начале (как с движением вперед с серией ударов, так и на отходе); прерывание контратаки в случае неудачи. Надо научить боксера останавливать напористого противника встречными ударами.

Особенно сложно контратаковать противника, который сам проводит контратаку. Боксеру необходимо овладеть умением демонстрировать атаки, чтобы заставить противника контратаковать, и потом самому перехватить вызванную контратаку противника. Ложная атака, как говорилось выше, — одно из верных средств борьбы с контратакующим противником.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОДОЛЖЕНИЙ АТАК И КОНТРАТАК

Тщательная более или менее длительная подготовка к атаке или, контратаке дает возможность боксеру хорошо провести эти действия, если противник не оказывает активного сопротивления. В таком случае после атаки или контратаки с дальней дистанции нападающий продолжает наносить короткие удары, тесня противника. Чем быстрее и точнее удары нападающего, тем труднее сопернику защититься и тем легче развить успех операции против него на средней и ближней дистанциях. Если противник не успел защититься и не готов к контратаке, нападающий легко наносит серии ударов в открывающиеся цели и применяет попутно необходимые защиты.

Однако чаще атаки и контратаки боксера с дальней или средней дистанции развиваются по-иному в зависимости от его намерений или характера противодействия противника. При активном противодействии противника контратакой, встречной или ответной, происходит острый взаимный бой, в котором наступающий борется за инициативу и моральное превосходство. Бой складывается тогда из сочетания атак, защиты от контратак противника и контратак на контратаки противника в разных дистанциях. В этом случае атака, прерванная защитой или контратакой противника, развивается как контратака. Также и контратака может быть только частью боевой операции, начиная ее и развиваясь, как повторная, контратакой на контратаку противника.

На этом операция может и не закончиться, а продолжаться дальше в средней и ближней дистанциях, и в ней будут сменяться не только наступательные и оборонительные действия, но и сами дистанции.

Все эти сложные действия необходимо совершенствовать. Боксеры должны овладеть различными способами развития атак и контратак при том или ином противодействии противника.

В первую очередь боксер должен совершенствовать технику защитных действий, применяемую после своей атаки или контратаки с дальней дистанции, сковывающие встречные и ответные удары противника — накладками, сближением, комбинированными защитами, «Глухой» защитой, захватом.

Кроме защит, сковывающих противника, следует совершенствовать активные защиты — нырки, уклоны, отбивы, подставки и их различные сочетания. Следует также совершенствовать технику развития атак и контратак с дальней дистанции:

- а) сериями ударов при отсутствии активного противодействия со стороны противника;
- б) сковыванием противника при его контратаке в средней или ближней дистанции (с последующим уходом

на дальнюю дистанцию без ударов и с ударами);

в) активной защитой;

г) серией коротких ударов в средней и ближней дистанциях (после сковывания противника, после активной защиты);

д) более или менее длительным ведением боя на средней и ближней дистанциях, со сменой дистанций, применяя активные защиты и сковывания, атакующие и контратакующие удары в различной последовательности и сочетаниях.

Ниже приводятся упражнения по совершенствованию техники и тактики в связи с развитием внимания, быстроты реакции и боевого мышления.

Упражнения на развитие боевого мышления

Необходимо развивать и совершенствовать боевое мышление боксера. Оно складывается из умения наблюдать и правильно разгадывать действия противника, принимать мгновенное решение, выбрав правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости изменять принятое решение.

Прежде всего боксер должен научиться мгновенно оценивать, что собой представляет противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, манера боя, физическая подготовленность, сильные и слабые стороны его техники и тактики.

Боксеры должны ознакомиться с различными видами тактики, встречающимися в бою, научиться противодействовать им, строить план боя (учитывая собственные возможности, особенности противника и конкретную обстановку), а в случае необходимости и изменять его по ходу боя.

Преподаватель разъясняет ученикам, как финтами, ложными раскрытиями и легкими ударами можно выявить излюбленные удары и атаки противника, ставит перед ними задачу вести разведку в начале и в продолжение боя, предлагает ученикам выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Вначале задания должны быть просты. Так, преподаватель может поручить одному из боксеров атаковать партнера прямыми ударами в туловище, отвлекая его ложными ударами в голову. Партнеру, которому это задание неизвестно, предлагается во время боя выяснить, как действует первый боксер. По окончании раунда проводивший разведку рассказывает, что ему удалось выяснить. Задание может быть и другим: например, вызвать партнера на атаку и защитой (шагами назад и в сторону) заставить его промахиваться, нанося ему встречные и ответные удары; партнер должен разгадать маневр боксера.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Так, можно давать задания для разведки, конкретно не определяя действия партнера, а подбирая в раунде боксеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой боя. Наконец можно обоим партнерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Участь вести разведку, боксер становится наблюдательным, внимательным и осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает те наиболее типовые ситуации, которые необходимо мгновенно узнавать в бою.

Во всех этих упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, применять против партнера разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились применять такие контрдействия против партнеров с различной манерой боя.

Ученикам надо знать, как вести бой невысокому боксеру против высокорослого, придерживающегося атакующего или контратакующего боя, и, наоборот, что делать боксеру высокого роста с коренастым бойцом, ведущим бой сериями коротких ударов и часто применяющим уклон и удары по туловищу. Необходимо изучить тактику боя с быстрым, подвижным противником, с левшой, с боксером, ведущим непрерывную атаку или предпочитающим легкие повторные удары и обманные действия руками или туловищем. Следует научить спортсменов быстро распознавать манеру боя партнера, принимать самостоятельно те или иные решения, а также по ходу боя менять их.

Перед учениками можно поставить ряд тактических задач.

1. Боксер высокого роста получает задание вести бой, атакуя партнера одиночными и двойными ударами, не подпуская его к себе, защищаясь отходами назад и в сторону. Боксер невысокого роста должен в ходе боя выяснить тактику партнера, принять и осуществить нужное решение — сближаться, сочетая маневрирование (движение вперед) с уклонами от ударов противника, прижимать его к канатам, ограничив его маневр, и в благоприятный момент наносить серию ударов в голову и туловище.

2. Боксер получает задание вести контратакующий бой, выжидая атаки противника, опережая их ответными или встречными ударами. Второй боксер выясняет его тактику и принимает решение атаковать ложными ударами, заставив партнера перейти к активным действиям, и тогда сам наносит стремительные удары, опережая его или нанося ответные удары.

3. Физически сильному и выносливому боксеру дается задание — предложить партнеру высокий темп боя, проводить атаку за атакой, теснить его к канатам, ограничивая возможность маневрировать. Второй боксер должен выявить тактику партнера и предложить ему контрдействия — не принимать темпа партнера, утомить его, остановить напор встречными ударами, а шагами в сторону заставить промахиваться.

4. Один боксер почти весь раунд ведет размеренный бой одиночными и двойными ударами. Под конец раунда, усыпив бдительность партнера, неожиданно ускоряет темп боя и стремительными атаками и контратаками серией ударов теснит его. Второй боксер должен быстро сориентироваться, перестроить свою тактику и предпринять ряд действий — перейти на быстрое маневрирование вокруг противника, мгновенно нанести встречный удар с последующими ударами на отходе и т. д.

5. Боксер-левша ведет бой в правосторонней стойке. Партнер принимает решение помешать ему использовать преимущества необычной правосторонней стойки, постоянно страхуясь от ударов левой. При этом он становится более фронтально, чаще применяет правый прямой и перекрестный левой, передвигается в разные стороны, чаще влево, проводит атаки быстро и неожиданно, развивая успех в ближней дистанции,

6. Боксер ведет комбинационный бой. Партнер выясняет особенности его боя и противопоставляет ему также комбинационную манеру, нейтрализуя и сковывая основные действия противника, навязывает более быстрый темп, чем тот, в котором тот ведет бой. В бою против подобного боксера, если он обладает, кроме того, и сильным ударом, важны страховка против возможного удара и бой на дистанции, не удобной для нанесения этого удара. Используется также мгновенная смена дистанции или сближение в момент, когда боксер готов нанести сильный удар.

Нужно учить боксеров активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости и изменять намеченный план.

План боя изменяется, если боксер принял неправильное решение или если противник, терпя неудачу, срочно изменяет свою тактику.

В первом случае боксер, предпочитающий вести бой на дальней дистанции, при встрече с противником, активно навязывающим бой на средней и ближней дистанциях и сближающимся на эти дистанции, решает контратаковать прямыми ударами с отходами назад. Эта тактика не приносит ему успеха, так как противник непрерывно движется вперед, применяя повторные атаки. Боксеру необходимо срочно изменить тактику: заставить противника промахиваться путем применения защит шагами в сторону и остановить атаки противника встречными ударами.

Во втором случае боксер вызывает противника на атаку, пользуясь ложными действиями, что сперва приносит ему успех. Однако противник, разгадав намерение боксера, сам вместо действительной атаки применяет ложную и перехватывает контратаку боксера. Боксер, поняв причину своих неудач, перестраивает план боя.

В процессе обучения надо воспитывать у юного боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение, принятие и осуществление правильных решений, их изменение, в случае необходимости, развивают у боксера быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления, воспитывают волевые качества.

Упражнения на внимание

Тренер наносит те или иные удары, а боксеры, находящиеся на расстоянии, применяют заданные защиты.

1. Тренер наносит прямой левой в голову или прямой правой в туловище. Боксер при нанесении прямого левой в голову должен защищаться подставкой правой ладони или отбивом влево, а при нанесении прямого правой в туловище — подставкой левого предплечья.

2. Тренер наносит прямой правой в голову или в туловище. Боксер соответственно должен применить подставку правой ладони или левого предплечья.

3. Тренер наносит боковой левой или правой рукой в голову. Боксер должен использовать от бокового левой — подставку правого предплечья, а от бокового правой — нырок.

4. Тренер наносит два прямых удара в голову или два боковых. Боксер должен от прямых ударов защищаться шагом в сторону вправо с поворотом, а от боковых — комбинированной защитой (подставкой левого плеча и правого предплечья или нырком).

5. Тренер наносит двойные прямые левой и правой в голову или прямой левой в голову и прямой правой в туловище. Боксер должен защититься от ударов в голову шагом назад и в сторону, а от ударов в голову и туловище шагом назад и подставкой левого предплечья.

Упражнения на быстроту реакции

Упражнения на внимание такого характера, как приведенные выше, одновременно развивают внимание, быстроту реакции, чувство дистанции и времени, быстроту движений, если боксерам они даются в парах, в перчатках.

Можно проделывать и другие, более сложные, упражнения, развивающие эти качества.

1. Партнер наносит быстрые, но легкие одиночные прямые удары левой или правой рукой. Боксер защищается отходами, шагами в стороны, уклонами, отклонами при опущенных руках. Это условие заставляет боксера реагировать на каждый удар противника, так как он не может надеяться на страховку правой ладони и обоих предплечий.

Это упражнение можно усложнить, разрешив партнеру наносить и одиночные боковые, а затем двойные прямые и боковые удары.

2. Боксеры ведут бой любыми одиночными ударами и левой и правой рукой в голову и туловище.

Разрешается применять все изученные финты. Подсчитывают очки сами боксеры. Бой проигрывает тот, кто первым получит пять ударов в голову. Бой ведется три раунда; если кто-то из боксеров получит раньше пять ударов, бой оканчивается раньше времени; если же исход боя не решен в течение трех раундов, даются дополнительные раунды.

Упражнения на быстроту реакции при переключении внимания

Боксер должен постоянно переходить от одних действий к другим, в зависимости от изменения обстановки боя. Поскольку изменения мгновенны, боксеру приходится постоянно реагировать в то время, когда его внимание занято осуществлением того или иного действия. В этом основная сложность реагирования боксера.

Так, при подготовке атаки или контратаки маневрированием и финтами, когда внимание боксера занято нахождением момента активных действий (выбор нужной дистанции для своих ударов, неготовность противника — его неудобное исходное положение для нанесения встречных и ответных ударов), боксер должен мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой в случае неожиданной атаки или контратаки противника.

Также в моменты (в начале) своей атаки или контратаки боксер должен при нанесении встречных ударов противника, опережающих его действия, немедленно переключиться на защитные действия.

Необходимо быстро переключать внимание на активные действия партнера и после проведения своей атаки или контратаки моментально отреагировать защитой.

Чтобы быстрее переходить от одних действий к другим, боксера нужно познакомить с различными возможными противодействиями партнера, научить распределять внимание на действиях, на которые следует в случае необходимости переключаться.

Ниже приводятся примерные упражнения в переключении внимания при подготовительных, атакующих и контратакующих действиях, а также после проведения атаки и контратаки.

Упражнения в переключении внимания при подготовительных действиях

В этих упражнениях следует совершенствоваться, постепенно усложняя действия. Так, прежде всего целесообразнее давать задание боксеру входить на дистанцию своих ударов, применяя только маневрирование и мгновенно переключаясь на защиту в случае атаки партнера (вначале от одиночных ударов, а затем от двойных и серийных). Потом боксер при входе в дистанцию применяет не только маневрирование, но и финты различной сложности (для раскрытия или вызова противника на атаку), скрывания, ограничения противника в маневрировании в сочетании с мгновенным переключением на защиту от ударов противника, стремясь при этом сохранить дистанцию своих ударов, не прерывать борьбу за дистанцию.

Особенно трудны эти упражнения для боксера с малым размахом рук при встрече с боксером с большим размахом рук. Боксеру с малым размахом рук приходится маневрировать на защитной дальней дистанции. Для того, чтобы войти в свою ударную дистанцию, он должен обойти ударную дальнюю дистанцию партнера, а войдя в свою ударную дальнюю дистанцию, оказаться в средней ударной дистанции партнера. Партнер оказывается и здесь в лучшем положении — у него для защиты дальняя дистанция, а у противника — средняя.

Примерные упражнения:

1. Боксер входит на дистанцию своих ударов для проведения атаки. Партнер в этот момент проводит атаку прямым левой в голову или туловище. Боксер должен защититься (уклоном, отбивом, отходом, подставкой), стараясь сохранить дистанцию ударов.

2. То же, но партнер атакует боковым левой. Боксер применяет попутную защиту подставкой правого предплечья или нырком, не прекращая наступления.

3. Боксер входит в свою дистанцию ударов. Партнер атакует не только одиночными, но и двойными ударами с дальней дистанции. Боксер должен использовать попутные защиты, не прерывая борьбы за дистанцию.

4. Боксер готовит атаку, но уже с применением финтов, ложных ударов, раскрывающих партнера. Партнер атакует одиночными и двойными ударами. Боксер защищается попутными защитами.

5. Боксер получает то же задание, что в упражнении 4, но применяет финты (ложные раскрытия, ложные удары) для вызова партнера на определенную контратаку. Партнер атакует и контратакует одиночными и двойными ударами. Боксер защищается попутными защитами от атак партнера, решая основную задачу — создать определенное исходное защитное положение на вызванную им определенную атаку или контратаку.

6. Боксер получает то же задание, что в упражнении 5. Партнер использует те же действия, но, кроме того, наносит неожиданную серию ударов из сочетания боковых и ударов снизу. Боксер должен мгновенно защищаться скрыванием, накладками или вглубь.

7. Боксер и партнер получают то же задание, что в упражнении 6, но боксер защищается от неожиданной серии ударов активными защитами — уклонами, нырками, отходами или их сочетаниями.

Упражнения в переключении внимания в момент начала атаки или контратаки

1. Боксер входит в дистанцию своих ударов, применяя подготовительные действия, и начинает атаку или контратаку. Партнер стремительно проводит встречную контратаку, двойными и серийными ударами опережая

боксера. Боксер должен мгновенно уклониться, применяя уклон или нырок, или защититься накладкой, или уйти в «глухую» защиту.

2. Боксер проводит подготовительную атаку или контратаку. Партнер уклоняется от первого удара и опережает встречной контратакой последующие удары. Боксер должен сделать накладку на руки партнера, а если сумеет, то и защититься уклоном, нырком, отбивом или подставкой.

3. Боксер проводит подготовительную атаку или контратаку. Партнер, опережая, контратакует боковыми двойными или серийными ударами. Боксер применяет комбинированную защиту — подставки левого плеча и правого предплечья (накладки на бицепсы и предплечья противника; «глухую» защиту) — и уходит на дальнюю дистанцию с ударом левой.

4. То же задание, что в упражнении 3, но боксер после защиты (подставками, накладками, уклонами, нырками и их сочетаниями) проводит серию коротких ударов.

5. Боксер проводит подготовительную атаку или контратаку. Партнер наносит удары, опережая его действия. Боксер активно защищается уклонами, нырками, шагами в сторону с поворотом туловища и наносит серию ударов. Партнер применяет пассивную или активную защиту.

6. Боксер проводит атаку или контратаку. Партнер наносит удары, опережая его действия. Боксер мгновенно принимает активную защиту отходом, одновременно нанося встречные удары.

Эти упражнения наиболее сложные и требуют от боксера особой внимательности и быстроты реакции. Предлагая их ученикам, тренер должен постепенно усложнять действия обоих партнеров, ограничивая и определяя наносимые удары и контрудары. Кроме того, вначале, упражняясь, соперники наносят удары несколько замедленно и только по мере усвоения увеличивают их темп, стремясь достигнуть максимальной быстроты движений.

Упражнения в переключении внимания после своей атаки или контратаки с дальней дистанции

1. Боксер проводит атаку или контратаку двойными или серийными ударами. Партнер защищается отходом и мгновенно отвечает контратакой. Боксер должен применить пассивную или активную защиту.

2. Боксер получает то же задание, что в упражнении 1. Партнер после защиты подставками или уклонами мгновенно контратакует серией ударов. Боксер должен моментально защититься пассивными или активными защитами.

3. Боксер проводит атаку или контратаку с дальней дистанции. Партнер защищается и контратакует. Боксер должен защититься и провести повторную контратаку, а партнер соответственно защититься. Если боксер или партнер не успевают применить активную защиту, они должны уйти в «глухую» защиту или применить накладки на руки противника.

Упражнения на быстроту реакции и быстроту переключения внимания должны сопутствовать упражнения на расслабление и на быстроту действий. Необходимо также применять упражнения на быстрое чередование движений различного характера — передвижение, удары, защиты, их различные сочетания. За мыслью, переключением внимания должны поспевать мышцы (своевременно напрягаться, расслабляться и снова напрягаться и расслабляться).

Нужно научить боксера наносить удары и защищаться не напрягая мышц, которые не должны участвовать в работе, научить боксера быстро переходить от одного характера работы к другому.

Боксер излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий ударов их необходимо быстро координировать. Не успевает боксер и быстро переходить от ударных действий к защитным, поскольку напрягает при ударах мышцы, которые не должны участвовать в ударах, а также не успевает мгновенно расслаблять работающие мышцы. Излишне напрягаясь при ударах, включая в удар дыхательные мышцы, боксер, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению.

Боксер должен научиться наносить удары совершенно не напрягаясь, особенно следить за тем, чтобы не напрягались к концу удара дыхательные мышцы.

При ударах необходимо использовать инерцию поступательного и вращательного движения.

Приводим несколько специальных упражнений на координацию движений.

1. Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола, левая нога вместе с туловищем движется вперед. Мышцы туловища и рук предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол правая несколько подтягивается.

2. Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. Одновременно с толчком правой ноги начинается движение вперед левая и разгибается левая рука. Мышцы туловища, плечевого пояса и бьющей руки предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол туловище несколько поворачивается слева направо и движение руки, наносящей прямой удар левой, резко ускоряется. Сразу же после удара мышцы бьющей руки должны расслабиться. Боксер возвращается в исходное положение.

3. Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное и вращательное движение справа налево. Одновременно начинают двигаться левая нога и правая рука. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. В момент опоры левой ноги о пол туловище продолжает вращательное движение (мышцы плеч расслаблены), правая рука резко опережает движение туловища, нанося прямой удар.

4. Из положения боевой стойки боксер толчком правой и левой ноги сообщает телу вращательное движение справа налево. Правая рука, согнутая под прямым углом, начинает одновременно движение. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается во фронтальной стойке, правая рука резко опережает движение туловища, нанося боковой удар. После удара необходимо сразу же расслабить мышцы бьющей руки.

5. Из положения фронтальной стойки толчком левой и правой ноги боксер сообщает телу вращательное движение слева направо. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается почти в боковой стойке, левая рука резко опережает движение туловища, нанося боковой удар. После удара мышцы бьющей руки должны мгновенно расслабиться.

6. Боксер наносит боковой удар левой, как описано в упражнении 5. Но как только удар достиг цели, боксер быстро поворачивает туловище справа налево (мышцы туловища, правой руки и плеча, не участвовавшие в ударе левой, максимально расслаблены), и в момент фронтального положения стойки правая рука резко опережает движение туловища, нанося боковой или короткий прямой удар. После ударов боксер мгновенно расслабляет мышцы, участвовавшие в ударах.

7. Боксер наносит серию коротких ударов из сочетания прямых, боковых и снизу. Удары наносятся в основном за счет поворота плечевого пояса, движения плеча и бьющей руки. Мышцы спины поворачивают туловище и должны быстро напрягаться и расслабляться. Бьющая рука и плечо при ударе расслаблены.

Если боксеры не смогут быстро наносить удары, чередуя расслабление и напряжение, можно наносить их сидя на полу. В этом случае они будут делать это без опоры ног и быстрее скоординируют движения ударов, которые должны наноситься за счет мышц плечевого пояса и спины.

Боксеры должны научиться наносить серийные удары в ближнем бою вначале не напрягая мышцы живота. Это приучит расслабляться и правильно дышать.

После того как боксеры научатся расслабленно и быстро наносить серийные удары и правильно, свободно дышать, не сопровождая каждый удар резким выдохом (резкий выдох должен быть только в конце серии или в отдельном акцентированном ударе), следует научить их наносить удары в ближнем бою при напряженных мышцах брюшного пресса (потому что в ближнем бою наносят много ударов в туловище). В этом случае дышать значительно труднее, поскольку выключается или затрудняется диафрагмальное дыхание. Однако боксер и тогда должен научиться свободно дышать, не задерживая дыхания.

Кроме упражнений в ударах, необходимо предложить боксерам упражнения в чередовании ударов и защит.

8. То же, что и в упражнениях 6 и 7, но боксер после проведения ударов и мгновенного расслабления мышц сразу же переходит на защиту: комбинированную (подставка левого плеча и правого предплечья), «глухую», накладками, нырком, отходом, подставками, отбивами, сочетанием защит.

9. То же, что и в упражнениях 6, 7, 8, но после защиты боксер мгновенно переходит к ударам и снова к защитам.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРА

В росте спортивного мастерства и непрерывном совершенствовании спортсмена серьезную роль играет индивидуальная работа с ним.

Чтобы правильно решать эту задачу, преподаватель должен уметь наблюдать за боксером, всесторонне оценивать его качества, технику и тактику.

Он должен знать, что умеет делать боксер, что у него не получается, что он уже знает, чего еще не усвоил, и, исходя из особенностей боксера, подбирать наиболее выгодные для него способы действий, пополнять запас его умений и навыков.

При выполнении общеразвивающих и специальных упражнений, условных и вольных боев, выступлений на соревнованиях тренер, наблюдая за боксерами и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

- 1) физические качества, присущие боксеру: быстр он или медлителен, какова координация его движений, расслабленность, выносливость, какими психологическими особенностями отличается (внимателен ли, смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя), какова быстрота его реакции и мышления;
- 2) каковы технико-тактические особенности боксера: в какой дистанции ему удобнее действовать, какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются лучше других;
- 3) какая боевая манера более свойственна данному боксеру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или на средней и ближней дистанциях, одиночными или серийными ударами.

В соответствии с этой основной характеристикой и строится индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

Этот план должен содержать:

- 1) перечень технических приемов, которыми должен овладеть боксер;
- 2) перечень упражнений (или характер их), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств боксера;
- 3) перечень тактических приемов и действий, над которыми должен работать боксер;
- 4) список партнеров для условного и вольного боя, подобранных в соответствии с поставленными перед боксером задачами;
- 5) календарное расписание с указанием содержания каждого отдельного занятия.

Разумеется, любой индивидуальный план, составленный в начальном совершенствовании боксера, является в значительной мере ориентировочным. В ходе занятий может оказаться, что один материал будет

усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться дольше.

Чтобы решить, сколько времени практически нужно работать, например, над маневрированием или финтами, преподаватель продолжает наблюдать за боксером во время учебно-тренировочных занятий и, если нужно, исправляет, уточняет и дополняет его индивидуальный план.

Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи, а иногда и полностью изменяет общее направление работы с тем или другим боксером.

Очень важно учитывать психологические особенности боксера. Этот вопрос нужно постоянно иметь в виду, так как часто боксер не усваивает какое-либо тактическое действие не из-за слабой техники, а из-за причин психологического характера (недостаточная уверенность в своих силах, излишняя возбудимость, невнимательность, замедленные реакция и мышление). Совершенствуя мастерство боксера, тренер должен устранять недостатки в его психике и способствовать развитию качеств, которые помогут ему быстро и успешно владеть техникой и тактикой бокса.

Прежде всего, боксер обязан сознательно усваивать технику. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая ее, тренер добивается, чтобы ученик не только правильно повторял показанное, но и мог объяснить любую деталь совершенствуемого приема, а затем самостоятельно упражнялся в нем.

Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксер усвоит структуру боевого движения, он может упражняться и самостоятельно.

Боксер должен многократно повторять совершенствуемое движение (сперва в равномерном небыстром темпе, затем ускоряя движения, наконец, в заданном или произвольно меняемом темпе) и варьировать условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения повторяются из занятия в занятие в течение длительного времени. Этот же прием нужно неоднократно применять в различной обстановке условного и вольного боев.

Работать с боксером нужно в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Так, при совершенствовании ударов вначале внимание уделяется общей структуре движения в имитационных упражнениях без партнера, с партнером. Затем сопротивление партнера, прежде элементарное, постепенно усложняется: если раньше он только защищался, то теперь дополняет защитные действия контратаками.

Наконец боксеры упражняются в бою, в котором партнер оказывает (по заданию) слабое противодействие, а потом — более активное. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию.

Пользуясь такой последовательностью в упражнениях от занятия к занятию, боксеры переходят к применению изучаемых действий вольном бою.

Если же в усложненных условиях движение искажается, становится неправильным или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом.

Для закрепления того или иного приема нужно применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; с постоянным (на определенные периоды) партнером (привычные условия); с более сильным партнером; со сменой партнеров (разнообразие условий).

Многократное повторение и «шлифовка» приемов в постепенно усложняющихся условиях позволяют развить до высокой степени необходимые боксеру быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания и, таким образом, довести приемы до совершенного исполнения в вольном и соревновательном бою.

О СОРЕВНОВАНИЯХ, СУДЕЙСТВЕ И МАСТЕРСТВЕ

Мастерство в боксе, методика обучения и совершенствование техники и тактики находятся в прямой связи с правилами соревнований, с практикой судейской работы. Каковы правила соревнований, какова по ним будет оценка действий боксера на ринге, таков будет бокс; и основное внимание в учебно-тренировочной работе тренеры в конечном счете будут уделять совершенствованию тех элементов техники бокса, которые выше оцениваются правилами соревнований.

Судьи и тренеры должны строго руководствоваться тем, что правильно организованные соревнования, особенно если они первые в жизни юных спортсменов, играют большую роль в их спортивной судьбе.

Участие в соревнованиях мобилизует молодежь на совершенствование техники, тактики, физических и психических качеств. В соревнованиях максимально проявляются мастерство боксера, его сила и энергия, его воля и стремление к победе. Только в соревнованиях полностью выявляются потенциальные возможности боксера, с одной стороны, и недостатки, тормозящие рост спортивных достижений, — с другой.

Начав заниматься боксом, юноша не только совершенствует свою технику, познает тактику ведения боя, но и постепенно набирает силу, готовясь к значительным функциональным и нервным нагрузкам соревнований. Важно, чтобы тренер, подготавливая учеников к соревнованиям, помнил, что в юношеском боксе зарождается мастерство боксера и дальнейшие успехи его учеников во многом зависят от школы, которую они получили при начальном обучении.

Мастерство боксера, как уже говорилось выше, определяется умением и надежностью защитных средств, так как наиболее выдающихся и стабильных результатов в отечественном боксе достигли лишь спортсмены, владевшие хорошей защитой (В. Енгибарян, А. Шоцикас, Н. Королев, С. Щербаков, А. Булаков и др.). Боксеры, не овладевшие надежной защитой, никогда не могли добиться больших успехов на ринге, даже имея исключительные физические данные. Поэтому, прежде чем выставить ученика на соревнования, тренер обязан научить его хорошо защищаться.

В своей работе преподаватель должен постоянно руководствоваться тем, что бокс — сложный вид спорта. Он требует от занимающегося большой ловкости, хорошей подвижности, высокой координации движений.

Во время тренировки спортсмен выполняет работу субмаксимальной мощности. В спарринге от него требуется хорошая моральная и волевая подготовка.

В боксе юношей часто привлекает романтика боев, мужество боксеров, красота поединков. Однако, столкнувшись во время занятий с первыми трудностями, некоторые из новичков бросают секцию. Не каждому под силу преодолеть эти трудности. Известно, что смелые и сильные люди не рождаются. Они воспитываются.

Сильнейшим оружием в руках тренера-педагога по воспитанию этих качеств, по преодолению указанных трудностей служит интерес занимающихся к боксу. Поэтому тренер должен иметь в виду, что слишком затянувшийся период обучения и тренировки без участия в соревнованиях, несомненно, снизит интерес обучаемых к занятиям, так же как и преждевременное участие в соревнованиях отрицательно повлияет на успехи юного боксера. Практика показала, что новичкам целесообразнее всего участвовать в первых состязаниях через 6—8 месяцев после начала занятий боксом.

Казалось бы, бокс — индивидуальный вид спорта. Но это не так. Любой зритель, наблюдая поединки боксеров, видит, как «болеют» за участника члены его коллектива. В нем они видят самих себя, так как непосредственными виновниками его удачных или неудачных приемов являются они сами, ибо технику, детали приема они совершенствовали вместе, может быть, даже в паре с ним. Соревнования подростков лучше устраивать командными: они помогают воспитывать у боксеров чувство коллективизма, дружбы, товарищества.

Юным боксерам следует начинать с выступлений во внутрисекционных соревнованиях, затем по мере спортивного роста — в межсекционных, в соревнованиях типа «открытый ринг», в первенствах района, города, республики или ведомства и страны.

Тренеры, судейская коллегия обязаны особенно внимательно организовывать и оформлять юношеские соревнования любого типа и четко их проводить.

Юношеские соревнования, в том числе и внутрисекционные, необходимо проводить торжественно, строго в соответствии с существующими правилами. Судейская коллегия обязана обеспечить соревнования лучшими судьями. Хорошо, если первые выступления юного боксера судит известный боксер. Его похвала, замечания или умелое и осторожное осуждение недостатков служат большим подспорьем для тренера в дальнейшей учебно-воспитательной работе.

Судья должен постоянно руководствоваться тем, что он подводит итог всей учебно-тренировочной работы, проделанной тренером. Поэтому, определяя результаты боя, судья должен быть особенно справедлив: неверное решение может вызвать у юного боксера недоверие к тренеру, к его методике проведения занятий и отрицательно скажется на коллективе.

Роль судьи на ринге как воспитателя, как специалиста, который первым на соревнованиях оценивает правильность и четкость выполнения технических приемов, который участвует в формировании стиля боксера, умело направляя бой в нужное русло искусного бокса, исключительно велика. Сейчас, когда в отечественном боксе происходит решительный переход на игровой стиль, ответственность рефери в претворении этого направления в жизнь исключительна, так как юноши — наше будущее а новое, прогрессивное должно прежде всего упрочиться в юношеском боксе.

Для успешного претворения в жизнь искусного бокса судья обязан своевременно и четко выявлять виновника грубого боя. Часто на соревнованиях поединки проходят в тяжелой борьбе, соперники осыпают друг друга сильными ударами без подготовки и защиты, ведут бой бездумно, пытаются подавить противника, пользуясь своим физическим превосходством. Как показала практика, виновником такого боя бывает один. Он начинает вести бой грубо, наносит тяжелые удары, навязывая силовой бокс. Судья на ринге, когда действия носят односторонний характер, своевременно не делает замечаний. Противник, пропустив один или несколько ударов, пытается отыграть их и невольно становится соучастником силового боя.

Главная задача судьи на ринге — четко определить виновника грубого боя. Судья обязан решительно вскрывать недостатки в тренировочной работе тренеров, ученики которых демонстрируют силовой стиль. Ответственность за силовые бои всегда несут в первую очередь судьи на ринге и главная судейская коллегия.

Оценкой за исход боя судья должен стимулировать не только лучшую технику, но и, что особенно важно, тактику боя, боевое мышление боксеров-юношей. Судьям необходимо усвоить, что манера боя формируется именно в первых встречах на ринге. Своими решениями арбитры должны всячески способствовать тому, чтобы наш бокс был умной боевой игрой, а победы присуждались боксерам, действия которых более разумны, содержательны. Судье, как и тренеру, следует убедить боксера, что его противник — это партнер в мужественной игре, что они обязаны боксировать как товарищи, корректно и строго по правилам.

Юный спортсмен встречается со спортивным судьей лишь в момент соревнований. Это небольшой, но ответственный отрезок времени, в течение которого участник, судья и тренер вступают в сложные взаимоотношения. Здесь судья должен предстать перед юным боксером и его тренером как настоящий друг, строгий и доброжелательный, но не допускающий никаких отклонений от правил.

К сожалению, нередко тренеры не отдают себе отчета в том, какую роль призван сыграть спортивный

судья в будущих достижениях юного спортсмена. Все замечания и предупреждения судьи они встречают в штыки, подчас обращаясь к главному судье. Причем часто под впечатлением переживаний тренера боксер начинает видеть в судье человека, который его засуживает и мешает одержать победу.

Секундант на соревнованиях боксеров является одной из центральных фигур. Успех боя во многом зависит от него. Секундант должен быть не только хорошим знатоком бокса, но и хорошим психологом, педагогом. Необходимо, чтобы секундант изучил не только особенности характера и степень подготовленности своего боксера, но также сильные и слабые стороны его техники и тактики. Секундант вступает в свои обязанности задолго до соревнований. До выхода на ринг он должен морально подготовить своего подопечного к бою, помочь организовать его разминку, проследить за ней. Без правильного решения этой задачи трудно надеяться на успех.

Важно, чтобы секундант сумел разумно использовать минутный интервал между раундами. В течение минуты он должен сделать многое. Все зависит от его опыта и умения.

В бою в организме боксера накапливается большое количество продуктов распада. Создается значительный кислородный долг. Секундант во время минутного перерыва должен сделать все, чтобы снизить до минимума кислородное голодание у спортсмена. Кроме того, секундант должен помочь боксеру разобраться в ходе поединка, умело вскрыть отрицательные и положительные стороны в технике и тактике противника и тонко направить бой, не ранив психику своего подопечного, в нужное тактическое русло. Секунданту необходимо также «настроить» боксера на то, чтобы тот владел собой и вел бой хладнокровно, аккуратно выполняя ударные и защитные движения.

Как только прозвучит гонг, возвестивший об окончании раунда, секундант должен быстро поставить в угол табуретку и усадить боксера так, чтобы спина была прямой и находилась в вертикальном положении. Это позволит боксеру лучше отдохнуть.

В течение 10—15 сек. спортсмен должен несколько раз глубоко вздохнуть и собраться с мыслями. Секунданту в течение этого времени необходимо успеть обтереть сырой губкой затылок и область сердца боксера. Лишь после этого он дает советы по ходу боя. Советы должны быть короткими и в основном касаться тактики боя. Рекомендаций должно быть не более двух-трех. Незадолго до конца минутного перерыва советы следует повторить.

Нередко тренеры несерьезно относятся к секундированию, поручая его кому-нибудь из друзей юного боксера. Такой «секундант» обычно ведет себя во время боя нервозно. В перерыве, когда следует проявить максимум выдержки и хладнокровия, он, наоборот, торопится, дает массу малозначащих советов, не нацеливая боксера на главное. Подобное секундирование в соревнованиях юных спортсменов не может иметь места.

Секундировать юных боксеров, как правило, должен сам тренер.

Соревнование — праздник для всех, кто любит спорт. Поэтому судьи призваны сделать все, чтобы ничем не омрачать настроение спортсменов и зрителей.

Судья по боксу — образец принципиальности, справедливости, дисциплинированности, организованности. Но если арбитр неопрятно одет, если во рту у него дымится папироса, если он не брит, плохо себя ведет, то спортсмена никак не убедишь в том, что такой судья — отлично знающий дело, культурный человек.

Судьи должны постоянно помнить, что они не только командиры состязаний, но и воспитатели, люди, которые должны активно способствовать прогрессу нашего бокса, повышению мастерства спортсменов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ

Воспитательная работа с боксерами-юношами начинается еще до занятий их боксом. Прежде всего, тренер должен познакомиться с учениками, определить их умственное развитие, нравственные черты, эстетические вкусы, выявить мотивы, которые побудили их заняться боксом (чем им нравится бокс, что они видят в нем красивого). Эти сведения он может почерпнуть из заявлений, написанных желающими поступить в секцию (в случае положительных результатов медицинского осмотра).

Тренер обязан ознакомиться с успеваемостью и производственными успехами будущих учеников, их поведением в семье, в школе, в училище, на работе, на улице. Затем он организует собрание родителей, на которое приглашаются учителя школ, училищ, техникумов, где ребята учатся, и представители предприятий, где они работают.

На собрании тренер рассказывает о сущности бокса, его истории, старается заинтересовать присутствующих этим видом спорта. Как правило, родители и преподаватели бывают очень удивлены, когда узнают, что боксом занимались известный математик древности Пифагор, писатели Д. Байрон, А. Пушкин, М. Метерлинк, Д. Лондон и наши современники Э. Хемингуэй, Д. Олдридж, А. Дейнека, В. Соловьев-Седой, П. Робсон, что о нем положительно высказывались Платон, Аристотель, Сократ, Д. Дидро, Г. Бабеф, А. Куприн, А. Луначарский, В. Маяковский.

Тренер говорит также о требованиях, которые предъявляются к юношам в отношении посещаемости занятий, дисциплины, внешнего вида, гигиены. Здесь же нужно договориться с родителями, чтобы они контролировали успеваемость своих детей, следили за тем, чтобы дети делали по утрам гимнастику, обтирание холодной водой, упражнения на осанку, производили различную хозяйственную работу по дому (например, сами кололи дрова, выполняли другие поручения, связанные с физическим трудом), а родители только помогали им советом. На собрании спортивный врач рассказывает о положительном влиянии бокса на организм подростков, о гигиене боксера, его режиме.

После этого тренер просит родителей рассказать о своих детях, их положительных и отрицательных каче-

ствах, высказать пожелания. На все вопросы присутствующих он отвечает вместе с врачом.

На собрании должна быть достигнута полная договоренность между родителями и всеми лицами, которые работают с детьми, о воспитательной работе с юными боксерами. Эта работа получит наилучший эффект в том случае, если школа, завод, колхоз, с одной стороны, родители — с другой, и тренер — с третьей, будут предъявлять к юным боксерам одни и те же требования. В заключение тренер просит всех сомневающихся в пользу бокса посетить тренировочные занятия.

Все сказанное на собрании должно быть тщательно запротоколировано.

После изучения заявлений, характеристик, материалов собрания у тренера создается определенное мнение о своих будущих учениках. Следует, однако, отметить, что характеристики, данные, например, родителями, бывают иногда далеки от истины. Родителям кажется, что их ребенок смелый, а оказывается наоборот. Поэтому тренер не должен торопиться с окончательными выводами о том или ином подростке.

Приступая непосредственно к работе с новичками, тренер проводит собрание, где также рассказывает об истории бокса, режиме дня, значении физкультурной зарядки, личной гигиены, говорит о спортивной дисциплине, назначает дни проверки дневников.

Тренер определяет единую спортивную форму для занятий. Лучшая форма, с точки зрения гигиены, — белая майка, черные трусы, белые носки, плавки, бандаж, боксерские ботинки, кеды. В этом случае всегда легко определить, выстирал ли юноша свою форму.

Не рекомендуется на первом занятии назначать старосту и проводить выборы бюро секции, так как тренер еще недостаточно хорошо знает подростков, а они не знают друг друга (если только секция организована не при учебном заведении и тренер не является работником этого учреждения). По разным причинам в секции возможен отсев. Назначать старосту, а также выбирать бюро секции и капитана целесообразно примерно через месяц после начала занятий.

В процессе занятий боксом тренер обязан воспитывать учеников в соответствии с моральным кодексом строителя коммунизма.

В коллективе должна проводиться регулярная политинформация с обязательными комментариями тренера. Делая сообщения о результатах тех или иных международных соревнований, тренер подчеркивает достижения спортсменов стран социалистического лагеря, рассказывает о положении спортсменов в капиталистических странах. В секции можно прочитать лекцию о любительском и профессиональном боксе, в которой показать вред профессионального бокса, привести случаи, когда талантливые боксеры капиталистического мира были выброшены на улицу без средств к существованию и умерли в нищете. Рекомендуется организовать коллективное чтение и обсуждение художественных произведений, посвященных судьбе боксеров-профессионалов (например, «Кусок мяса» Джека Лондона).

Необходимо постоянно знакомить юных боксеров с культурными ценностями и природными богатствами нашей Родины, используя для этого время коллективных посещений музеев, картинных галерей, выставок, туристских походов и спортивных поездок.

Ведя воспитательную работу с юными боксерами, нужно отмечать тех, кто не только добился успехов в спорте, но и является отличником учебы, хорошим производственником. Их фотографии следует помещать на Доске почета.

Тренер обязан регулярно проверять дневники своих учеников, следить за тем, как они учатся и работают. Очень полезны были бы встреча с известным спортсменом — передовиком производства, беседа с членами бригады коммунистического труда какого-либо завода и т. д. Хорошо, когда у коллектива юных боксеров есть шефы (завод, фабрика, колхоз, совхоз, воинская часть).

Секция бокса должна принимать участие во всех общественных мероприятиях (субботники, сбор металлолома, посадка деревьев и др.). Обязательно в коллективе боксеров-юношей самообслуживание. Необходимо приучать ребят после каждой тренировки убирать зал, мыть полы, протирать окна. Тренер должен добиться, чтобы ребята делали уборку с охотой.

В процессе занятий ученики должны непременно проделывать утреннюю гимнастику и обливание холодной водой, выполнять порученное задание, строго соблюдать режим дня. Преподаватель обязан, используя все педагогические методы, бороться с ленью.

Надо приучать юных боксеров бережно относиться к спортивному инвентарю. Хорошо, если какая-нибудь часть инвентаря сделана руками самих ребят, например помост для ринга. Нужно приучить ребят стирать свою спортивную форму после каждой тренировки. Практика показывает, что при соответствующей воспитательной работе подростки сами стирают свою форму и не позволяют делать это родителям, когда те желают им помочь.

В группе должны быть выделены ответственные за политинформацию, проверку внешнего вида, дневников, выпуск стенгазеты, за организацию поздравлений с торжественными датами и помощи в случае болезни, за культурно-массовую работу.

Юные боксеры должны твердо понять, что их общественный долг — забота о своем здоровье и физическом развитии, высокопроизводительный труд и отличная учеба. Им надо прививать нетерпимость к нарушению общественных интересов, к отклонениям от норм социалистического общежития, от режима дня и т. д.

Здесь гигиенические требования переплетаются с моральными. Необходимо провести цикл лекций врача о режиме дня, вреде курения и алкоголя. Следует организовать контроль со стороны самих ребят за соблюдением режима дня членами секции.

В боксе ответственную роль в воспитании юных спортсменов играет коллектив. Особенность боксерских боев заключается в том, что борьба все время проходит в единоборстве двух человек. Спортсмен в основном-

думает о себе, что поневоле может развить индивидуалистические черты характера. Для борьбы с этим необходимо постоянно воспитывать у юноши чувство коллективизма и товарищества. Такая воспитательная работа проходит успешнее в целеустремленном, дружном, сплоченном общими интересами спортивном коллективе.

С создания коллектива тренер и должен начинать воспитательную работу. Он обязан приучить учеников думать не только о себе, но и о товарищах. Каждый спортсмен должен чувствовать себя частицей коллектива и уметь подчинять личные интересы общественным.

В секции должна быть организована взаимопомощь в учебе, боксе и т. д. Бюро секции, капитан команды и староста контролируют выполнение указаний тренера, помогают ему. Только опираясь на актив, тренер может полностью решить все воспитательные задачи.

Надо постоянно добиваться, чтобы юные боксеры относились друг к другу на ринге, как товарищи, чтобы у них не появлялось желания нанести сильный удар партнеру по тренировке. Если кто-нибудь из ребят нанесет другому сильный удар, то такой бой должен быть немедленно прекращен, а сам поступок обсужден на общем собрании секции. Иногда в подобном случае тренер может ограничиться замечанием, предупреждением, личной беседой. На соревнованиях типа «открытый ринг» рекомендуется, чтобы в качестве секундантов выступали сами юные спортсмены, а не их тренер.

Важная педагогическая задача, которую приходится решать тренеру, — воспитание гуманного боксера. Когда боксер сознательно щадит более слабого противника, это одно из проявлений благородства спортсмена. Подобного поведения со стороны учеников тренер добивается методами убеждения и ссылками на положительные примеры (например, известного советского боксера А. Шощикаса, всегда вызывавшего восхищение зрителей гуманным отношением к сопернику).

В процессе занятий боксом у юных боксеров необходимо постоянно воспитывать гражданскую и спортивную честность. Иногда после занятий тренер в присутствии ребят пересчитывает боксерские перчатки, скакалки и т. п. Это унижает подростков. Необходимо доверять ребятам, проверку проводить исподволь. Тренер обязан строго наказать боксера, скрывшего от него и ответственного по группе свою неуспеваемость в школе или нехороший поступок. Если юный спортсмен сделает попытку добиться победы на состязаниях нечестным путем, тренер обязан немедленно созвать общее собрание секции и обсудить его поведение. В данном случае бюро секции вместе с тренером может исключить провинившегося из секции на определенный срок.

Тренер должен приучать ребят относиться с уважением друг к другу, не обижать товарищей, сестер, братьев, быть вежливыми и скромными. Надо выкорчевывать зазнайство, самодовольство, правильно используя товарищескую критику. Здесь можно использовать как убеждение, так и наказание, вплоть до исключения из секции.

Среди боксеров еще бытуют представления о «счастливых» майках, трусах, боксерских ботинках. Некоторые боксеры убеждены, что если по жребию им надо выходить в синий угол ринга, то они проиграют, а если в красный, то выиграют, что в период соревнований нельзя бриться, иначе проиграешь, и т. д. С подобными предрассудками надо решительно бороться. Суеверия и предрассудки должны высмеиваться на собраниях, в стенной газете, в личной беседе. Юным боксерам нужно разъяснить, что источником предрассудков и суеверий служат религия, страх, трусость.

Для воспитания у юношей чувства патриотизма тренер может организовать лекцию о подвигах советских боксеров в Великой Отечественной войне, пригласив на нее известного боксера, участника войны, который расскажет, как занятия боксом помогли ему в трудных военных условиях. Необходимо порекомендовать ребятам книги, посвященные героическим подвигам советских боксеров в Великой Отечественной войне, а затем устроить диспут по этим книгам. Большое воспитательное значение будет иметь рассказ о благородных поступках советских боксеров на международных соревнованиях.

Тренеру по боксу следует вести постоянную борьбу с буржуазной идеологией. Полезно пригласить в секцию какого-либо известного спортсмена, который может рассказать о нищете и бесправном положении трудящихся в капиталистических странах, где он побывал на тех или иных соревнованиях. Коллективные чтения, обсуждения книг — эффективные средства борьбы с буржуазной идеологией. Хорошо зная духовный мир своих учеников, их мысли, мечты, надежды, чаяния, тренер существенным образом может способствовать формированию коммунистического мировоззрения у юных боксеров.

Бокс при умелом педагогическом руководстве позволяет воспитать смелость, мужество, решительность, настойчивость, волю к победе. Именно этих качеств требует поединок на ринге. Ведь чтобы добиться победы, надо упорно и настойчиво тренироваться, соблюдать строгий режим, выдерживать большие нагрузки во время занятий, соблюдать умеренность в приеме пищи, воды.

Чтобы избежать отсева среди новичков, тренеру необходимо обучать юношей искусному, высокотехничному боксу, полностью исключая из боя грубость и силовой напор. Формирование у обучаемых волевых качеств зависит от целенаправленного руководства и контроля со стороны тренера. Для воспитания силы воли нужно в первую очередь требовать, чтобы все юные боксеры каждое утро, в любую погоду, совершали прогулки, проделывали гимнастику и обтирание холодной водой. Это закалит их волю и тело.

Используя связь с родителями, школой, тренер добивается регулярного посещения подростками тренировочных занятий и строгого соблюдения режима дня. Для воспитания настойчивости целесообразно заставлять юношей приходить на тренировку на следующий день после соревнований типа «открытый ринг», особенно если они потерпели поражение.

Если юный боксер плохо овладевает каким-либо элементом техники, надо потребовать, чтобы он при

помощи тренера или самостоятельно добился правильного выполнения задания.

Практика показывает, что юные боксеры не любят менять партнеров на тренировках, так как еще не имеют достаточной уверенности и смелости. Поэтому во время тренировок необходимо как можно чаще производить смену партнеров. Чтобы вселить в подростков уверенность в успешном выступлении на предстоящих соревнованиях, надо устраивать несколько тренировочных занятий с более слабыми партнерами. Для воспитания у юного боксера смелости и решительности полезно дать ему задание боксировать в вольном бою с заведомо более сильным партнером, предварительно предупредив последнего, чтобы он боксировал не в полную силу.

Тренер должен осторожно обращаться с недостаточно стойкими подростками, ни в коем случае не смеяться над ними; в противном случае они потеряют желание заниматься. Бокс требует от спортсмена сообразительности, находчивости, творческой инициативы, активности. Чтобы боксер был сообразителен, находчив, творчески инициативен, прежде всего необходимо, чтобы он был интеллектуально развит.

Умственное воспитание боксера надо осуществлять с самого начала занятий боксом. Тренеру следует применять на уроках опрос после объяснения техники, тактики. Необходимо, чтобы боксеры, отвечая на вопросы, были логичными и придерживались правильной терминологии. Хорошим средством умственного воспитания юношей будет письменный и устный анализ соревнований, в которых они участвовали, а также состязаний лучших боксеров страны. Анализ должны быть подвергнуты техника, культура поведения, манера держаться, моральная и волевая подготовленность спортсменов. Следует дать оценку организации соревнований, судейству, медицинскому обслуживанию, а также средствам агитации и пропаганды.

* * *

Практика показывает, что эстетическое воспитание боксеров необходимо начинать с первых же занятий, так как первые впечатления обычно сильно влияют на духовный мир юного боксера.

Исключительное влияние на духовный облик спортсмена оказывает обстановка, в которой проходят тренировочные занятия. Чистый, хорошо оборудованный зал с красиво оформленными стендами побуждает быть аккуратными, подтянутыми. Боксерские залы надо оснащать таким оборудованием, которое бы не только соответствовало спортивным требованиям, но и отвечало эстетическим запросам боксеров, возбуждало у них желание тренироваться. То же относится и к инвентарю.

Тренер обязан добиваться безукоризненного внешнего вида самих спортсменов: чистая, опрятная спортивная форма дисциплинирует учеников.

Эстетическому воспитанию содействуют коллективные посещения театров, музеев, художественная самодельность. Полезно провести беседу «Бокс в произведениях изобразительного искусства», которую совместить с посещением художественной выставки, музея изобразительных искусств.

Тренер должен стремиться активно воздействовать на чувство прекрасного у боксеров. Если он сумеет вызвать у своих учеников удовлетворение красиво выполненным ими приемом, упражнением, благородством по отношению к противнику, это положительно повлияет на их эстетическое воспитание. Когда уроки бокса связываются с установкой на действия по «законам красоты», интерес спортсменов к занятиям значительно повышается.

Необходимо психологически готовить спортсменов к ведению красивого, высокотехничного боя, внушать им отвращение к грубому, силовому боксу. Следует рассказать юным боксерам о лучших спортсменах страны, показать документальные кинофильмы с их участием, особо подчеркнуть, что высокая техника в боксе — основа спортивного долголетия и высоких достижений. Практика показывает, что подобное психологическое воздействие на юных боксеров при проведении соревнований дает хорошие результаты.

При оценке спортивных успехов боксеров целесообразно руководствоваться не только техническими и тактическими, но и эстетическими требованиями. Для этого можно проводить на контрольных уроках вольные бои с присуждением условной победы за красоту движений, манеру держаться, хорошее творческое воображение, чаще практиковать на соревнованиях награждение призами за красивое, техничное ведение боя, за благородные поступки. Все это будет способствовать повышению культуры боксеров, развитию их эстетических вкусов.

Хорошее средство, помогающее раскрыть красоту бокса, — коллективное посещение боксерами соревнований, тренировок, просмотр учебных кинофильмов с участием лучших мастеров ринга, где тренер эстетически оценивает действия и поступки спортсменов. Эстетическое чувство, умело направляемое тренером, становится действенным, воспитывает у боксеров желание подражать лучшим спортсменам, побуждает к серьезным занятиям боксом. Тренер должен внушать боксерам, что красивая техника — один из критериев оценки мастерства спортсмена, а благородное поведение свидетельствует о чертах человека социалистического общества.

Боксерам рекомендуется давать задания написать свои впечатления о бое того спортсмена, который им понравился (или не понравился), с соответствующей эстетической характеристикой, а также описать свои бои, свои переживания, эстетически оценить свои действия и поступки. Это приучит спортсменов глубоко вникать в сущность бокса, разовьет их мыслительные и творческие способности.

Для оценки эстетического развития юных боксеров можно через определенные промежутки времени проводить испытания, заключающиеся в проставлении учениками оценок по пятибалльной системе в анкете, содержащей эстетическую характеристику поединка боксеров. Оценки можно ставить на просмотрах одного и того же кинофильма, посвященного крупным международным соревнованиям (олимпийские игры, чемпионат Европы и т. д.). Годичный перерыв между такими испытаниями показывает, насколько повысилось понимание

боксерами-юношами красоты боя.

Хорошо провести диспут о красоте бокса. Для этого необходимо познакомить юных боксеров с наиболее популярными книгами, театральными постановками, высказываниями общественных и государственных деятелей о боксе. Спортсменам следует дать возможность, не стесняясь, высказать свои взгляды. И только подводя итоги диспута, тренер отмечает, что было верно и что не верно в высказываниях учеников. В результате у спортсменов вырабатываются правильные понятия о боксе и его роли в жизни нашего общества.

Тренер должен постоянно останавливать внимание учеников на красоте окружающего их мира. Занятия на местности всегда вызывают у занимающихся положительные эмоции. Восприятие красоты природы во много раз сильнее в том случае, если спортсмены участвуют в ее преобразовании. На спортивных сборах можно организовать многодневные походы, посадку деревьев и т. п.

Одной из традиционных форм эстетического воспитания в боксе служат парады боксеров перед соревнованиями, ритуал представления команд. Они оставляют у боксеров и зрителей яркое впечатление и поэтому должны быть организованы безупречно.

По мере спортивного роста боксеров расширяются и границы их эстетического воспитания. Постепенно спортсмены изменяют свое отношение к боксу. Если в начале занятий на вопрос тренера, почему они хотят заниматься боксом, новички могут ответить только, что бокс им нравится, думая про себя, что занятия боксом научат их драться, то впоследствии они без труда раскрывают красоту этого вида спорта.

Эстетическое воспитание боксеров отразится на их труде и общественно полезной деятельности, культуре речи, поведении в быту, манере держаться, способности творчески мыслить, поступках, на проявлении ими волевых качеств, на выполнении упражнений, действий, приемов, на физическом развитии и внешнем виде.

* * *

Примерно через год тренер проводит отчетное собрание, на которое приглашаются родители, учителя, представители учреждений и организаций, где работают и учатся юные боксеры. На собрании он рассказывает о проделанной за год работе, говорит об изменениях, происшедших в характере подростков, а спортивный врач дает характеристику функциональных и морфологических сдвигов в организме юных боксеров.

На собрании надо отметить ребят, которые совмещали спортивные успехи с отличной учебой. После этого нужно провести товарищескую встречу с командой другого спортивного коллектива и концерт художественной самодеятельности.

На втором году обучения прием в секцию производят уже старшие ребята. Они самостоятельно в присутствии тренера решают вопрос о возможности приема того или иного подростка в секцию. В работе с коллективом тренер должен стараться создать определенные традиции, соблюдение которых становится делом чести каждого члена коллектива, потому что «ничто так не скрепляет коллектив, как традиция» (А. Макаренко).

Формирование нравственных, умственных и эстетических сторон спортивной молодежи в духе коммунистической морали непосредственно зависит от тренера, а также целенаправленного влияния спортивного коллектива, в котором формируется характер спортсмена. Тренер должен обладать теми высокими качествами, которые свойственны передовым советским педагогам. Тренер обязан осуществлять основные принципы коммунистического воспитания. Он должен помнить, что воспитывает не только спортсменов, но и будущих строителей коммунизма. Тренер служит примером для учеников, и от того, как он себя ведет, во многом зависит и поведение ученика.

Тренер должен горячо любить свою профессию и быть большим специалистом в области преподавания бокса. Он обязан обладать высокой культурой и все время повышать свой педагогический уровень.

Тренер должен быть аккуратным и точным, не опаздывать на занятия, строго следить за выполнением своих требований, сочетая высокую требовательность с глубоким уважением и заботливым отношением к ученикам.

Важное значение для воспитания боксера имеет технически безупречный, правильный показ тренером приемов, упражнений, а также их яркое и образное объяснение, которое побуждает его учеников совершенствовать спортивное мастерство.

Глубокое знание и умелое использование бокса как средства всестороннего воспитания занимающихся позволит тренерам не только повышать уровень спортивных достижений учеников, но и существенно влиять на формирование у них коммунистической нравственности.

ГИГИЕНА ЮНОГО БОКСЕРА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

ГИГИЕНА ЮНОГО БОКСЕРА

Бокс относится к видам спорта, где владение мастерством может быть достигнуто только при строгом соблюдении основ методики обучения и тренировки, выполнения гигиенических требований,

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена юного боксера заключается в соблюдении правильного режима дня, в уходе за своим телом, костюмом, обувью и выполнении ряда требований, предотвращающих различные заболевания. Для поддержания здоровья и работоспособности юноше-боксеру необходим нормальный сон, продолжающийся 8—9, а после тренировочных занятий — и до 10 час. Лучшее время сна — с 10 час. вечера до 7—8 час.

утра. Перед сном полезно совершить 15—25-минутную прогулку, а перед тем как лечь в постель, проветрить комнату.

Желательно спать с открытым окном или форточкой в любое время года. Лучше всего спать обнаженным или в трусах. Надо привыкнуть спать на правом боку: положение на левом боку затрудняет работу сердца. Кровать не должна быть очень мягкой. Постельное белье надо менять через 7—10 дней.

День юного боксера начинается с гигиенической зарядки. В зависимости от условий она может длиться 15—25 мин. Зарядка после сна активизирует дыхание, кровообращение, деятельность внутренних органов, повышает тонус нервной системы, подготавливает организм к выполнению высоких нагрузок, настраивает Спортсмена на предстоящую работу. Поэтому в комплексе утренней гигиенической зарядки целесообразно использовать физические упражнения невысокой интенсивности (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения, комплекс гимнастических упражнений, упражнения на расслабление).

Высокая интенсивность утром неблагоприятно сказывается на самочувствии спортсмена: вскоре появляется сонливость, падает работоспособность и т. п.

Зарядку следует обязательно заканчивать водными процедурами — обтиранием, обмыванием тела до пояса или душем.

Большое внимание необходимо уделять уходу за зубами. Их надо чистить утром и вечером, после приема пищи полоскать рот. Систематически раз в полгода нужно показываться врачу-стоматологу. При появлении малейших признаков заболевания зубов нужно обратиться к врачу немедленно.

Ногти на пальцах рук и ног нужно коротко стричь два раза в неделю во избежание скопления под ними грязи, в которой находятся различные болезнетворные микробы. Особенно тщательный уход должен быть за ногами. Если ноги потеют сильнее обычного, рекомендуется после мытья их с мылом припудривать тальком или порошком (смесь талька и уротропина), но лучше предварительно проконсультироваться у врача-дерматолога.

Повседневная одежда должна быть удобной, легкой, не стеснять движений. Не следует носить резинок на ногах, тугих поясов — это мешает нормальному кровообращению. Плохо, если одеваются слишком тепло, так как очень теплая одежда ведет к усиленному потоотделению и снижает сопротивляемость организма холоду и простудным заболеваниям.

Обувь надо носить свободную, удобную, хорошо защищающую ноги от повреждений. Обувь всегда должна быть сухой.

Трудно переоценить значение гигиенических навыков в учебно-тренировочных занятиях. Начинаям боксерам-юношам особенно важно с самого начала прививать эти навыки, которые не только способствуют оздоровительной направленности бокса, но и в большой степени дисциплинируют спортсменов.

Костюм боксера для учебных занятий — обыкновенные тканевые трусы и трикотажная майка, для тренировок и утренних прогулок — тренировочный шерстяной или трикотажный костюм, сохраняющий тепло и усиливающий потоотделение.

Под трусы для предохранения половых органов от случайных ударов нужно надевать бандаж, состоящий из раковины на резиновом поясе. В упражнениях, не связанных с боем, можно использовать мягкий бандаж или плавки.

На тренировках и соревнованиях на ноги надеваются мягкие кожаные боксерские ботинки, плотно стягивающие голеностопный сустав. Для уменьшения скольжения подошву натирают канифолью. Прогулки рекомендуется совершать в прорезиненной обуви. Нельзя надевать обувь на босу ногу. Наиболее гигиеничны шерстяные носки.

Во время тренировки для предохранения бровей и ушей боксера от повреждений применяется защитная маска из кожи. Чтобы ремешок, стягивающий маску, не препятствовал оттоку крови, его не следует слишком затягивать. Кожаные перчатки, употребляемые на тренировках, должны быть равномерно набиты конским волосом. Для предохранения кистей от повреждения их нужно обязательно бинтовать эластичным бинтом. Бинт надо стирать после 2—3 тренировок.

Для предохранения зубов от повреждений применяется мягкая назубная шина — каппа, изготавливаемая из каучука или пластмассы по индивидуальному заказу в зуботехнической лаборатории. Хранить каппу рекомендуется в круглой пластмассовой коробке, в которую (по размеру коробки) вкладывается резиновая влажная губка, предохраняющая каучук от пересыхания. До и после пользования каппу нужно промывать водой.

После каждого тренировочного занятия нужно принять душ и смыть мылом пот с тела. Температура воды должна быть не ниже 40°C.

Еженедельно обязательно парная баня. Это не только гигиеническая мера, но и средство повышения работоспособности. Боксеры-юноши, особенно младшего возраста, должны начинать пользоваться парной очень осторожно, не дольше 2—3 мин., постепенно доводя время пребывания в ней до 8—12 мин. Находясь в парной, нельзя смачивать голову холодной водой. Покинув парную, нужно обмыть тело и голову горячей водой с мылом, затем комнатной и, наконец, прохладной водой. Помывшись, тело накрыть простыней и отдохнуть 5—10 мин.

Для профилактики кожных заболеваний лица надо после тренировки мыть лицо теплой водой с туалетным мылом и затем протирать ваткой с раствором салицилового спирта или одеколоном.

Боксерский костюм, маску, бинты необходимо содержать в чистоте. Тренировочный костюм и бинты нужно регулярно стирать и проглаживать. Маска должна быть индивидуального пользования. После тренировки маску и перчатки следует обмыть теплой водой и протереть одеколоном.

ПИТАНИЕ БОКСЕРА

Правильная организация рационального питания в период тренировок и соревнований — одно из важнейших средств повышения работоспособности и борьбы с утомлением.

Питание должно быть в качественном и количественном отношении полноценным, т. е. возмещать все энергетические затраты организма, быть разнообразным и состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения.

Дневной рацион боксера должен быть небольшим по объему и весу, обеспечивать чувство сытости, состоять из легкоусвояемых продуктов, обладать приятным вкусом и внешним видом.

Как показали исследования, калорийность суточного рациона для представителей легких весовых категорий равняется 4200—4500 больших калорий, средних — 5000, полутяжелой и тяжелой — 6000.

Качественная полноценность рациона достигается правильным соотношением содержания основных пищевых веществ — белков, жиров и углеводов. Наиболее рациональное их соотношение 1:1:4.

Согласно физиологическим нормам питания, в рационе должно быть в среднем 150—180 г белков, 130—140 г жиров и 550—650 г углеводов.

У юных боксеров количество белковых продуктов в период непосредственной подготовки к соревнованиям должно увеличиваться. Это вызвано тем, что, во-первых, возрастает необходимость увеличить калорийность (практически невозможно обеспечить необходимый энергетический потенциал только за счет углеводов и жиров без перегрузки пищеварительного тракта) и, во-вторых, белки менее всего способны откладываться в организме в виде жира и изменять вес тела.

Наиболее полноценные животные белки — в мясе и рыбе (в суточном рационе рекомендуется 250—300 г мяса, 100 г рыбы). Работоспособность восстанавливается быстрее, если в пище достаточно молочных продуктов (молоко, сыр, творог), богатых белками.

Норма потребления жиров примерно та же, что и белков, причем на долю жиров животного происхождения должно приходиться 80—85%; остальные 15—20% составляют растительные жиры, которые нельзя исключать из суточного рациона. Наиболее целесообразно использовать легкоусвояемые сливочное и подсолнечное масла.

Источниками углеводов являются овощи, крупы, мучные продукты. Из пищевых продуктов, богатых углеводами, можно рекомендовать овсяную и гречневую крупы. Количество принимаемого сахара (во всех его видах) не должно быть более 200 г в сутки.

Боксер должен получать с питанием достаточно минеральных солей, особенно фосфора, кальция и магния. Молочные продукты, мясо, рыба и рыбопродукты, яйца — хорошие источники этих солей.

Количество потребляемой поваренной соли колеблется в зависимости от физических нагрузок от 15 до 25 г в сутки.

Содержание воды в рационе, включая супы и жидкие блюда, должно составлять около 2 л в сутки. Обогащение пищевого рациона комплексом витаминов В1, С и А способствует повышению работоспособности и ускорению процессов восстановления. Среднесуточная потребность в них, по данным профессора Н. Н. Яковлева, такова: А — 3 мг, В1—10 мг, В2—5 мг, РР — 15 мг, С — 300 мг. Для боксеров немаловажен и витамин К, способствующий нормализации свертываемости крови.

Важное значение имеет режим приема пищи. Есть надо в определенные часы, в зависимости от распорядка дня и времени физических нагрузок. Завтрак должен составлять 35, обед — 40 и ужин — 25% суточного рациона.

Завтракать следует через 1—1,5 час. после пробуждения, обедать — в середине дня, не позднее чем за 2,5 час. до тренировки, а ужинать — за 2 час. до сна.

В период соревнований следить за питанием юных боксеров надо особенно тщательно.

Завтрак, непосредственно предшествующий выступлению в соревнованиях, должен состоять из углеводистых продуктов, легкоусвояемых, богатых фосфором и витамином С (курица, рубленое или тушеное мясо, яйца всмятку, каша из крупы «Геркулес», сливочное масло, сыр, сладкий чай, кофе или какао и, если позволяют условия сезона, салат из свежих овощей). Выступать в соревнованиях натощак недопустимо.

Обед в дни соревнований должен способствовать быстрейшему восстановлению сил, затраченных в бою. Он должен быть богат животными белками и углеводами. Если выступать предстоит вечером, после обеда, то он должен быть легким, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное мясо, жареную дичь, свиное сало, бобовые и т. п. Желательны крепкий бульон, вареное или тушеное мясо, курица или котлеты с комбинированным овощным гарниром. На третье — сладкие витаминизированные фруктовые компоты или кисели. Обед должен заканчиваться за 3—4 час. до соревнований.

Ужин в дни соревнований должен быть богат углеводами, а также белками, являющимися источником метионина и глютаминовой кислоты. В ужин следует включать каши с молоком (гречневую, овсяную), овощные блюда, творог, печенку, рыбу.

Для повышения работоспособности перед соревнованием рекомендуется проводить комплексную витаминизацию. Для этого в течение 5—8 дней до соревнований боксерам следует принимать поливитаминное драже по 3—4 шт. в день и драже с витамином Е — по 1—2 шт. в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

При соревнованиях с 12 час. утра, после взвешивания в 9 час. 30 мин.

Завтрак

Крепкий мясной бульон
Яйцо всмятку (теплое) — 2
Масло сливочное — 15 г
Фрукты (после боя в 15—16 час.)

Обед

Овощи свежие
Бульон с фрикадельками
Телятина или бифштекс с легким гарниром
Фрукты (за два часа до сна — 20 час.)

Ужин

Фрукты
Сахар или глюкоза с фруктовым соком

При соревнованиях с 19 час, после взвешивания в 10 час.

Фрукты (лучше яблоки) — 150 г

Обед (13—14 час.)

Овощи свежие
Мясной бульон
Рыбное блюдо (без гарнира)
Фрукты
Шоколад (не более 30—40 г)
После боя фрукты, ягоды, минеральная вода — 150 г

ГИГИЕНА МЕСТ ЗАНЯТИЙ

Занятия боксом проводятся, как правило, в закрытых помещениях, и только летом их можно устраивать на открытом воздухе.

Боксерский зал обычно представляет собой помещение, которое либо специально выстроено для этих целей, либо приспособлено. Стандартом боксерского зала при специальном его строительстве считается помещение размером 18X12 м, высотой 3 м 90 см.

В зале не должно быть острых выступающих углов и колонн. Радиаторы центрального отопления следует оградить металлической сеткой, стены — окрасить клеевой краской и на высоту до 2,5 м от пола покрыть масляной краской. Пол нельзя натирать воском или мастикой.

Эффективность педагогического процесса при занятиях боксом в значительной степени зависит от нормального состояния зрения. Плохое освещение неблагоприятно отражается на зрении, быстро утомляет его и нередко приводит к травмам. Поэтому желательно иметь двустороннее оконное освещение, обеспечивающее световой коэффициент не менее 1 : 5. Вечерняя искусственная освещенность должна быть не ниже 100 люксов. Лучше всего верхнее освещение светильниками рассеянного света. Во время соревнований освещается только ринг, над которым устанавливаются светильники освещенностью не менее 250 люксов.

В зале должна быть приточно-вытяжная вентиляция, рассчитанная на трехкратный обмен воздуха в час. перед занятиями нужно тщательно проветрить помещение, во время их — включить вентиляционные установки. Объем вентиляции (количество воздуха на одного человека в час) должен быть не ниже 90 м³ при допустимом содержании СО₂ в пределах 1 %.

Температуру в боксерском зале следует поддерживать в пределах 14—16°С, относительную влажность воздуха — в пределах 30—60%.

При зале должны быть раздевалка, оборудованная двухъярусными шкафчиками, уборная с умывальником, душевая и кладовая для хранения, спортивного инвентаря.

Преподаватель обязан систематически следить за соблюдением санитарно-гигиенических условий мест занятий и добиваться, чтобы боксеры-юноши глубоко осознали, насколько отрицательно влияют плохие санитарно-гигиенические условия на состояние здоровья и рост спортивных результатов.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗАКАЛИВАНИЕ

К любому заболеванию боксер должен относиться серьезно. Известно много случаев, когда большие мастера из-за невнимательного отношения к себе, несвоевременного лечения, нечеткого выполнения назначений врача были вынуждены надолго прерывать тренировки после «невинных» на первый взгляд простудных заболеваний.

Нельзя начинать тренировки после болезни без осмотра врача, так как в этот период в организме еще некоторое время циркулируют яды — продукты жизнедеятельности микробов, ослабляющие организм, затрудняющие работу мышц, сердца, печени и других внутренних органов. Физические упражнения в это время могут явиться чрезмерной нагрузкой для ослабленного болезнью организма спортсмена и вызвать неблагоприятные изменения, которые не всегда удастся устранить полностью.

Отличное здоровье — основа высоких спортивных результатов.

Общеизвестно, что в укреплении здоровья большую роль играют воздух, солнечный свет и вода. Они зака-

ляют человека, вырабатывают способность без вреда для организма переносить резкие колебания температуры воздуха, а также изменения погоды. Особо важное значение приобретает закаливание как профилактическое мероприятие в борьбе с простудными заболеваниями.

Закаливание воздухом лучше всего проводить одновременно с занятиями утренней гимнастикой на свежем воздухе. При температуре воздуха от 5 до 12° тепла заниматься следует в майке, тренировочных брюках, без головного убора. При температуре от 3° тепла до 10° холода следует надевать байковый или шерстяной тренировочный костюм. Постепенно пребывание на воздухе нужно увеличивать, а одежду заменять более легкой.

Использование солнечной радиации для закаливания при соблюдении известных правил сказывается весьма благотворно: в крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, больше поглощается кислорода и больше выделяется углекислоты, укрепляется нервная система. Лучшее время для солнечных ванн — утренние часы. Загорать рекомендуется лежа, в головном уборе; вначале достаточно 5—10 мин., а затем продолжительность пребывания на солнце можно постепенно довести до 40—60 мин. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять солнцем: длительное воздействие прямых солнечных лучей может привести к ожогу, усталости, неблагоприятным изменениям крови, резкому снижению артериального давления.

Закаливание водой возможно в любое время года. Систематическое применение водных процедур в виде обтираний, ванн, душа, обливаний водой со все понижающейся температурой (разумеется, постепенно) делает спортсмена неуязвимым к действию холода.

Личная гигиена и закаливание должны стать привычкой каждого боксера.

САМОМАССАЖ

Самомассаж должен занять прочное место в повседневной практике юного боксера. Занятия по самомассажу должны проводить лица, хорошо владеющие методом спортивного массажа. самомассаж может использоваться как гигиенический — в виде дополнения к утренней зарядке с целью поднять общий тонус организма — и как восстановительный — для борьбы с утомлением и усталостью.

Следует различать общий и частный самомассаж. Последний в спортивной практике применяется чаще. Он помогает бороться с утомлением отдельных мышечных групп (в практике бокса — особенно мышц голени, рук и спины).

Как показывает практика, овладеть приемами самомассажа нетрудно, если пользоваться им систематически.

Общий самомассаж начинается с нижних конечностей. Все движения массирующей руки совершаются по ходу лимфатических сосудов (в направлении к лимфатическим узлам — подколенным, паховым, локтевым и подмышечным).

Надо помнить, что при самомассаже надо обязательно занять такое исходное положение, при котором было бы возможно полное расслабление массируемых групп мышц.

Длительность общего самомассажа—15—20 мин. и более. Целесообразно применять его через 4—6 час. после тренировки. Частный массаж в зависимости от целей (разогревание, восстановление и т. п.) продолжается от 5 до 10 мин. Каждый прием самомассажа повторяется 4—5 раз.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ

Тренеры, работающие с подростками и юношами, часто обучают их вместе со взрослыми, используя те же средства и методы, иногда форсируют специальную тренировку, забывая о необходимости для юных спортсменов последовательного всестороннего физического развития и соблюдения основных требований индивидуализации тренировочных нагрузок.

Врачебный контроль — одно из важных условий правильной организации учебно-тренировочной и воспитательной работы с юными боксерами. Врач должен следить не только за состоянием их здоровья и всесторонним физическим развитием, но и за тем, как воздействует режим и система тренировки на юного спортсмена; он обязан вместе с педагогом и тренером добиваться, чтобы применяемые средства и методы тренировки укрепляли здоровье, расширяли функциональные возможности юношей, создавали у них хорошую общую физическую подготовленность, повышали их работоспособность и спортивное мастерство. Врач должен оказывать большую помощь педагогу в планировании учебно-тренировочного процесса, в дозировании объема и характера нагрузки в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями юных боксеров.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ

Врачебные наблюдения состоят из общего полного первичного комплексного обследования, периодических контрольных обследований и наблюдений непосредственно в условиях тренировки и соревнований, а также в восстановительном периоде. Результаты исследований позволяют врачу дать рекомендации по дозированию объема нагрузки на разных этапах тренировки, предупредить появление начальных признаков переутомления, перетренированности или перенапряжения, установить общий и тренировочный режим, интервалы отдыха между тренировками, возможную частоту соревнований для разных возрастных групп и помочь тренеру в решении и обосновании различных методических приемов.

Знание основ врачебного контроля, физиологии и гигиены бокса, результатов врачебно-педагогических ис-

следований по воздействию на организм различных средств тренировки, их сочетаний и чередований позволит тренеру совместно с врачом наиболее правильно планировать учебно-тренировочный процесс и добиться его максимальной эффективности.

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Первичное общее комплексное врачебное обследование должно быть особо тщательным и охватить все системы организма. Повторное обследование проводится не менее двух раз в год. Кроме того, планируются специальные обследования:

- 1) для установления воздействия систематической тренировки по боксу на состояние здоровья и физическое развитие, а также для наблюдения за развитием тренированности и уровнем повышения функциональных возможностей организма;
- 2) для установления допуска к соревнованиям по состоянию здоровья и степени подготовленности к ним;
- 3) после перенесенных заболеваний или травм;
- 4) обязательно после всех соревнований с профилактической целью;
- 5) для решения и обоснования специальных методических задач.

Врачебное обследование состоит из тщательного опроса боксера (анамнез) о его жизни, развитии, переживаниях, о всех перенесенных заболеваниях; были ли в прошлом травмы черепа, ушибы или падения, нет ли головных болей, шума в ушах, заболеваний уха, горла, носа, глаз; какие перенесены заболевания, особенно нервной системы; быстро ли останавливается кровь при порезах; каков спортивный путь, когда, каким видом спорта и сколько занимался. Все это создает представление о состоянии здоровья и некоторых типологических чертах будущего боксера.

При наружном осмотре особое внимание следует обратить на осанку (нет ли сутуловатости, искривлений позвоночника), форму грудной клетки (плоская, цилиндрическая, коническая), состояние стоп (плоскостопие), развитие мышц, состояние кожи и слизистых оболочек, зубов, состояние носового дыхания, соответствие выраженности половых признаков паспортному возрасту, состояние желез. Синюшность губ и кожи, быстрая смена бледности покраснением может свидетельствовать о сосудисто-двигательной неустойчивости, а наличие на коже кровоизлияний или кровоподтеков может быть следствием повышенной ломкости сосудов, что служит противопоказанием к занятиям боксом. Обязательно обследование грыжевых ворот.

Оценка физического развития производится по показателям роста, веса, окружности грудной клетки, а также по функциональным показателям жизненной емкости легких, становой и ручной динамометрии. Выявление отставания какого-либо показателя от средних величин для определенного возраста дает основание или усилить развитие силы, или ввести специальные дополнительные упражнения для повышения жизненной емкости легких.

Наличие у подростков и юношей даже незначительных функциональных отклонений в нервной системе, органических поражений в результате заболеваний, травм черепа или ушибов и переломов, а также хронических заболеваний уха или носоглотки служит противопоказанием к занятиям боксом; физическое и нервно-эмоциональное напряжение бокса, а также возможная травматизация головы, шеи, области печени, солнечного сплетения могут привести к неблагоприятным последствиям. Вот почему важны тщательное неврологическое обследование начинающих боксеров и периодические контрольные обследования, особенно после боев.

Неврологическое обследование позволяет получить представление о типологических особенностях спортсмена. Это важно потому, что людям, ориентировочно отнесенным к «слабому» типу высшей нервной деятельности, как и обладающим сильным неуравновешенным типом с резким преобладанием раздражительного процесса, бокс противопоказан. Интенсивные нервно-эмоциональные раздражители у таких юношей могут быстро привести к истощению нервной системы и ее срыву, проявляющемуся в различных невротических реакциях.

Помимо черепно-мозговых нервов, чувствительной и двигательной сфер, обследуют вегетативную нервную систему, причем особое внимание обращают на сосудистые реакции. Наличие незначительных отклонений в нервной системе может в процессе тренировки боксеров усугубиться под влиянием физических и нервно-эмоциональных напряжений.

Опрос о самочувствии, характере сна, его глубине и продолжительности, настроении, работоспособности, быстроте утомляемости, аппетите и внимательное обсуждение любых жалоб боксера дают представление тренеру и врачу о его состоянии. Следует обращать внимание на дрожание пальцев рук, век, качательные движения глаз при крайнем их отведении (нистагм), необычную форму, размеры и реакции зрачков. Наличие этих симптомов обязывает тщательно обследовать боксера, так как различные отклонения могут возникнуть вследствие плохих защитных действий боксера в результате перенесенных ударов по голове.

При исследовании сухожильных и кожных рефлексов имеет неблагоприятное значение не столько их повышение (кстати, характерное для юношеского возраста), сколько неравномерность их или отсутствие, что может быть обусловлено органическими изменениями нервной системы. Иногда отсутствие ахилловых и коленных рефлексов может быть функциональным, обусловленным значительным утомлением после специальной тренировки, но в таких случаях рефлексы вскоре восстанавливаются.

Кроме двигательной сферы, необходимо обследовать и вегетативные рефлексы (кожные и сосудистые реакции, реакцию пульса на изменение положения тела) и изменение пульса (урежение или его учащение при надавливании на глазное яблоко). Эти рефлексы позволяют судить о равновесии между парасимпатическим и симпатическим отделами вегетативной нервной системы.

У юношей чаще преобладает влияние симпатического отдела, но в результате систематической тренировки устанавливается подвижное равновесие обоих отделов; в покое преобладают парасимпатические влияния (более редкий пульс), а в нагрузке — симпатические (учащение пульса, повышение реактивности).

В настоящее время при неврологическом обследовании боксеров все шире используется метод регистрации биотоков мозга (электроэнцефалография), который дает возможность не только определить морфологические изменения и их анатомическую локализацию, но и наблюдать за функциональными сдвигами в центральной нервной системе.

Серьезный подход к неврологическому обследованию боксеров, существующий сейчас во врачебном контроле, позволяет своевременно предупредить развитие неблагоприятных явлений и тем самым правильно строить занятия.

Исследование сердечно-сосудистой системы важно потому, что она (одна из главнейших систем организма) отражает работу многих его функций, и ее состояние служит интегральным показателем функционального состояния всего организма.

Наиболее простые и доступные методы ее исследования — частота сердечных сокращений и величина кровяного давления, позволяющие оценить как функциональное состояние, так и степень тренированности организма.

При снижении тренированности, переутомлении или перетренировке пульс нередко снова учащается и могут появиться нарушения ритма, определяемые обычно с помощью электрокардиографии. Характерно, что у взрослых боксеров, несмотря на резкое учащение пульса во время занятий, т. е. высокую реактивность сердечно-сосудистой системы, пульс в покое обычно бывает редкий (48—54 удара в минуту). Кровяное давление у подростков и юношей в норме не превышает 120/80 мм ртутного столба и чаще колеблется в пределах 112/60—116/70. Однако в начальном периоде занятий боксом в течение первых месяцев кровяное давление может повышаться в результате недостаточного развития приспособляемости организма к возросшей физической нагрузке. Это так называемая физиологическая гипертоническая реакция, которая чаще возникает у особенно реактивных юношей. Некоторое снижение нагрузки и удлинение времени восстановления между тренировками обычно приводит к нормализации кровяного давления и упрочению его на нижних границах нормы в связи с развитием тренированности.

В небольшом числе случаев (от 3—4 до 16,5%) у юношей встречается, также проходящее, повышение артериального давления, которое обусловлено возрастной неустойчивостью нейрорегуляторного аппарата сердечно-сосудистой системы в период полового созревания. В таких случаях индивидуальный режим тренировки, удлинение восстановительного отдыха, уменьшение скоростной и силовой нагрузки и большая вариативность используемых средств тренировки способствуют восстановлению нормального кровяного давления.

Такие юноши должны находиться под наблюдением врача, поскольку нередко, если не предпринять соответствующих мер, подобное повышение давления стабилизуется и развивается ряд осложнений сердца, резко снижающих спортивную работоспособность. Эта так называемая «юношеская гипертония» у боксеров встречается не чаще, чем у представителей других видов спорта.

При рентгеноскопии сердца у юных боксеров, как и у занимающихся другими видами спорта, определяется умеренное увеличение левого желудочка сердца, т. е. его «рабочая» гипертрофия, повышающая возможность организма к усилению кровообращения.

Всякое значительное расширение границ сердца, особенно у новичков с малым стажем занятий, подлежит тщательному обследованию, так как, по-видимому, в таких случаях преобладает расширение над гипертрофией, и это обусловлено чаще всего большой нагрузкой, не соответствующей функциональному состоянию и подготовленности спортсмена.

Особенно важно при обследовании определить приспособляемость организма юношей к различным физическим нагрузкам, так как она в наибольшей мере отражает процесс развития тренированности, уровень развития функциональных возможностей, реактивность организма, способность к соответствующему усилению кровообращения и дыхания в ответ на физическую нагрузку, т. е. степень совершенствования регуляторных механизмов в центральной нервной системе. По мере нарастания тренированности совершенствуются условно-рефлекторные связи между двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, дыханием и другими органами и корой головного мозга, что отчетливо проявляется в правильных ответных реакциях организма на физическую нагрузку. При перетренированности, перенапряжении или после заболеваний, как правило, ответные реакции на нагрузку изменяются, что служит ранним признаком ухудшения функционального состояния организма.

Хорошей реакцией считается тогда, когда в соответствии с интенсивностью нагрузки отмечается учащение пульса при высоком подъеме максимального кровяного давления и умеренном снижении минимального, т. е. минутный объем крови увеличивается не только за счет учащения сердечбиений, но и за счет хорошего наполнения полостей сердца (систолический объем). Это так называемая нормотоническая реакция, свидетельствующая о хорошей приспособляемости организма к нагрузкам, а следовательно, и о хорошей общей тренированности; последняя устанавливается в том случае, если через 3 или 5 мин. после нагрузки (в зависимости от ее характера) пульс и кровяное давление приходят к исходным величинам.

У подростков и главным образом у юношей в связи с указанными выше возрастными особенностями нервной и сердечно-сосудистой систем относительно часто наблюдается резкое снижение минимального давления при значительном (свыше 180 мм ртутного столба) повышении максимального и выраженном учащении пульса. Однако в этих случаях необходимы периодические контрольные обследования, ибо такие,

атипические, реакции могут появиться в результате переутомления, острого перенапряжения или перенесенных заболеваний.

Гипертонические реакции (значительное повышение максимального и минимального кровяного давления в результате физической нагрузки) возникают из-за физического перенапряжения, особенно часто у спортсменов с повышенной реактивностью нервной системы. У юношей гипертонические реакции наблюдаются значительно реже, чем у спортсменов зрелого и старшего возраста. У юношей с «малым», недоразвитым, сердцем чаще наблюдаются реакции со ступенчатым и малым подъемом максимального кровяного давления при значительной частоте сердечных сокращений.

В каждом случае при атипической реакции юного боксера на функциональную стандартную пробу следует тщательно выяснить причины ее возникновения и в соответствии с этим изменить объем, интенсивность или характер физической нагрузки.

Наблюдения над юными боксерами (14—17 лет) показали, что уже к концу 1-го года занятий приспособляемость организма к дозированной нагрузке функциональной пробы отчетливо улучшилась в абсолютном большинстве случаев даже у тех юношей, у которых были ранее атипические реакции.

Врачебно-педагогические наблюдения, т. е. исследования в условиях тренировок и соревнований, — важное дополнение к комплексному обследованию спортсменов. Они направлены на улучшение всего учебно-тренировочного процесса с целью получения наибольшего гигиенического эффекта от занятий боксом.

Наблюдения непосредственно на занятиях и соревнованиях позволяют наиболее правильно оценить воздействие их на организм боксера; определить состояние общей и специальной тренированности, особенности и течение восстановления после различных физических упражнений для наиболее эффективного их сочетания и распределения; уточнить необходимые интервалы отдыха между занятиями по периодам тренировки, способствуя, таким образом, наиболее рациональному планированию учебно-тренировочного процесса.

Необходимость исследования в процессе тренировки возникает и тогда, когда юный боксер жалуется на плохое самочувствие, а при обследовании в покое никаких отклонений не обнаруживается.

Врачебно-педагогические наблюдения должны проводиться обязательно на отдельных этапах подготовки, особенно в период подготовки к соревнованиям и на учебно-тренировочных сборах.

Такие исследования позволяют выявить некоторые особенности воздействия занятий боксом на юношей. В тренировке боксеров обычно преобладает нагрузка скоростно-силового характера переменной интенсивности, что вызывает большие сдвиги пульса (до 180—216 ударов в минуту), максимального кровяного (до 180—200 и более мм ртутного столба) и минимального (до прослушивания «бесконечного» тона) давления, дыхания (до 42—66 в минуту).

Характер единоборства и большая эмоциональная насыщенность в вольном бою и в соревнованиях усиливают напряжение нервной системы у юношей, обуславливая в значительной степени как высоту наблюдаемых сдвигов, так и быстроту утомления. Следовательно, при планировании тренировочной нагрузки вольный бой должен следовать вскоре после подготовительной части.

Показателями хорошей приспособляемости организма к нагрузке тренировки по боксу служат высокая реакция пульса и максимального кровяного давления на протяжении всего занятия, снижение минимального давления и нерезкое учащение дыхания, а после тренировки относительно быстрое восстановление и нормотоническая реакция на дополнительную нагрузку через 8—12 мин, после всей тренировки. И, наоборот, значительное учащение пульса при малом подъеме максимального давления или его снижении и одновременном повышении минимального давления свидетельствует об утомлении и несоответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию юного спортсмена.

Периодические врачебно-педагогические обследования переносимости тренировочной нагрузки позволили отметить, что в период подготовки к экзаменам или совмещения напряженной учебной или трудовой деятельности с тренировочной обычно отмечается ухудшение приспособляемости организма в связи с общим переутомлением. Это следует учитывать при планировании учебно-тренировочной работы со школьниками.

Динамические врачебно-педагогические наблюдения показали, что через 3—4 месяца после начала занятий приспособляемость организма к интенсивным тренировочным нагрузкам с большим объемом специальных упражнений еще далеко недостаточна. Известно, что двигательные навыки развиваются и совершенствуются быстрее, чем обслуживающие двигательную деятельность вегетативные функции. Следовательно, давать юным боксерам повышенные специальные нагрузки после 3—4 месяцев занятий боксом нецелесообразно.

Исключение может быть лишь для тех юношей, которые несколько лет до начала занятий боксом имели достаточно хорошую общую физическую подготовленность и у которых приспособляемость к различного рода физическим нагрузкам удовлетворительная.

В юношеском возрасте (от 15 до 18 лет), как известно, имеются наилучшие условия для хорошей приспособляемости к скоростным усилиям, так как их организм обладает высокой подвижностью нервных процессов, нервно-мышечного аппарата, иннервационного аппарата сердечно-сосудистой системы и высокой интенсивностью обменных процессов. Следовательно, тренировке скорости движений в боксе отводится совершенно закономерно большое место.

Однако следует помнить, что чрезмерное увлечение большим объемом скоростных упражнений в тренировке юных боксеров может привести к перевозбуждению нервной системы, быстрому истощению ее в силу еще недостаточных энергетических ресурсов молодого организма. Поэтому строгое и индивидуализированное дозирование скоростных упражнений — неременное условие работы тренера с

юношами. В этом отношении большое значение имеет умелое чередование средств тренировки для снижения повышенной возбудимости и восстановления оптимального соотношения нервных процессов.

Занятия боксом требуют развития общей и специальной выносливости; между тем в юношеском возрасте приспособляемость организма к продолжительной и интенсивной физической нагрузке еще недостаточна. Это можно проследить, проводя наблюдения при повторном выполнении специфической нагрузки у юных боксеров — либо от раунда к раунду, либо при повторной работе на мешке или груше. У хорошо подготовленных старших юношей наблюдаются устойчивые и высокие сдвиги всех вегетативных функций при повторной работе с сохранением хорошей работоспособности и, наоборот, у младших юношей и особенно подростков, а также при недостаточной подготовленности кривая физиологических сдвигов имеет тенденцию к снижению от работы к работе, движения замедляются, появляются вялость и другие внешние признаки утомления.

Поэтому тренировка выносливости у юных боксеров должна осуществляться постепенно, на основе разностороннего развития всех качеств в их методически правильном сочетании.

Хорошо развивает приспособляемость организма к выносливости бег различного характера и продолжительности, особенно кроссовый, который следует широко использовать в тренировке юных боксеров для повышения общей выносливости.

К развитию специальной выносливости и тренированности у юных боксеров следует подходить особо осторожно и постепенно. Исследования воздействия турнирных соревнований с ежедневными боями в течение 3—4 дней для 14—17-летних боксеров, занимавшихся до этого боксом 5—6 месяцев, отчетливо показали недостаточную подготовленность организма к такой системе соревнований. Это проявлялось в резком учащении пульса от боя к бою при снижении систолического давления; несмотря на увеличивающуюся интенсивность боев к финалу; в значительном нарушении регуляции сосудистого тонуса (повышение диастолического осциллографического давления при звучании «бесконечного» тона и повышении среднего артериального давления); в снижении жизненной емкости легких от 500 до 1000 см³ и кистевой динамометрии на 1,5—2 кг от боя к бою, а также потере в весе; в резком повышении возбудимости коры головного мозга по данным электрической возбудимости глаза и появлении внешних признаков утомления (изменение окраски кожи лица и туловища, резкое потоотделение, нарушение координации).

Таким образом, следует признать, что юноши при условии абсолютного здоровья и хорошего физического развития могут участвовать в соревнованиях по боксу лишь после 8—10 месяцев занятий в возрасте 15 лет (а если они имеют недостаточную общую физическую подготовленность, то и позже).

Турнирные соревнования подросткам и младшим юношам не рекомендуются. Врачебно-педагогические исследования протекания восстановления у юных боксеров после соревнований на «открытом» ринге (первый бой) и после интенсивных тренировок показали, что на следующий день приспособляемость организма еще снижена. Очевидно, воздействие даже одного боя или интенсивной специальной тренировки с их повышенным эмоциональным тоном и нервно-психическим напряжением сказывается еще и через 24 часа, снижая функциональные возможности боксера.

Исследования воздействия соревнований на организм юношей позволяют рекомендовать в последующие после соревнований дни снижение нагрузки, а в индивидуальных случаях — и пассивный отдых.

Правильная, тщательно продуманная постановка учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей занимающихся и особенностей воздействия занятий боксом, на основе разносторонней общей физической подготовленности, несомненно, будет способствовать повышению спортивного мастерства юных боксеров без ущерба для их здоровья.

Кроме врачебного контроля, большую пользу может принести самоконтроль, который является ценным дополнением к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за своим здоровьем. Естественно, и врачу будет легче правильно оценить состояние здоровья, степень тренированности или начало болезни, а тренеру — определить уровень подготовленности ученика, его общее физическое состояние и дозировать нагрузку в занятиях.

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показаний (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс, спирометрия). Его необходимо вести во все периоды тренировки и во время отдыха. Данные самоконтроля записываются в специальный дневник по прилагаемой схеме.

1. **Самочувствие** — хороший показатель влияния физических упражнений. Записывается состояние здоровья (ощущение бодрости, жизнерадостности или, наоборот, вялости, тяжести, какой-либо боли).

2. **Сон.** Восстановление сил и работоспособности после тренировочной работы имеет первостепенное значение. Сон — наиболее ценное средство для отдыха и восстановления сил. Для организма он имеет охранительное значение. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и клеток нервной системы. Отмечается длительность сна, его особенности (быстро или долго засыпает, бывает ли бессонница или сон крепкий, глубокий, каков характер сна накануне и после соревнований).

3. **Аппетит.** Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях и болезнях, а потом вновь восстанавливается. Поэтому важно тщательно следить за своим аппетитом. Отмечаются: хороший, нормальный, сниженный, повышенный аппетит, отсутствие его, отвращение к еде, повышенная жажда и другие признаки нарушения пищеварения, если они имеются.

4. **Желание тренироваться** — с удовольствием, без удовольствия, безразлично, без желания, апатия.

5. **Работоспособность на тренировке** — хорошая, пониженная, нормальная.

6. **Пульс.** Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется в пределах 60—80 ударов в минуту. У спортсменов она уменьшается до 48—60 ударов в минуту, причем это

уменьшение наблюдается с ростом тренированности. Однако резкое замедление частоты пульса при плохом самочувствии свидетельствует о глубоком утомлении. После тренировки у боксеров частота пульса может достигать 130—160 ударов в минуту. Восстанавливается она в зависимости от величины тренировочной нагрузки; обычно через 1—2 часа, иногда несколько медленнее.

7. **Потоотделение** до некоторой степени служит показателем нарастания тренированности. В дневнике самоконтроля отмечается обильное, повышенное, умеренное, малое потоотделение. С ростом тренированности потливость уменьшается. Она может колебаться в зависимости от температуры и влажности внешней среды.

8. **Вес** — один из наиболее важных показателей состояния здоровья и тренированности боксера. Взвешиваться надо до тренировки и после нее. Обычно с нарастанием тренированности вес стабилизируется, уменьшение его за тренировочное занятие бывает приблизительно одинаковым. При значительном падении веса необходимо обратиться к врачу.

В примечания вносится любой факт, заслуживающий внимания (сильное утомление после тренировки или соревнований, болевые ощущения в мышцах, в области сердца, полученные повреждения, нокауты, нокауты и т. п.)

Примерная схема дневника самоконтроля

Показатели	10/XII	12/XII	14/XII
Самочувствие	Плохое	Хорошее	Хорошее
Сон	Прерывистый	Плохо засыпал	Крепкий
Аппетит	Отсутствовал после тренировки	Плохой в течение дня	Умеренный
Желание тренироваться	Нет	Безразлично	С удовольствием
Работоспособность на тренировке	Пониженная	Нормальная	Хорошая
Пульс в покое и после тренировки	60/130	62/140	60/130
Потоотделение	Обильное	Умеренное	Повышенное
Вес до и после тренировки, кг	69,1/67,9	68,8/68,0	68,9/67,3
Примечания	Боль в мышце плеча		

Каждый боксер должен научиться внимательно наблюдать за своим организмом, самостоятельно анализировать и учитывать все происходящие в нем изменения.

Хорошо налаженный самоконтроль при тесном сотрудничестве спортсмена с врачом и тренером поможет достигнуть высоких спортивных результатов.

ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

У многих тренеров и преподавателей, особенно у медицинских работников, существует представление о якобы высокой степени травматизма в боксе. Однако изучение травматизма при занятиях боксом (Ланда и Михайлова, Дешин, Тамбиан, Казаков) показывает, что это неверно: по числу травм бокс уступает многим видам спорта, таким, как футбол, хоккей, спортивная гимнастика, велосипедный и др. При этом следует иметь в виду, что в каждом виде больше всего травм бывает там, где плохо или вовсе не ведется борьба с причинами спортивного травматизма и, наоборот, отлично поставленная профилактическая работа характеризуется отсутствием травм или сведением их до минимума.

Бесспорно, что для успешной деятельности в области профилактики травм необходимо знание причин и механизма спортивных повреждений.

Условно все факторы, ведущие к травмам, можно разделить на две группы: 1) внешние, зависящие от целого ряда внешних условий, и 2) внутренние, зависящие от спортсмена.

К наиболее часто встречающимся причинам первой группы, составляющим, по данным различных авторов, от 30 до 40% всех спортивных повреждений, относятся плохое материально-техническое оснащение и недостатки в методике обучения и построения учебно-тренировочного процесса.

Плохое состояние снарядов, особенно тяжелых мешков, а также перчаток часто приводит к наиболее распространенным у боксеров нарушениям в области фаланг пальцев кисти, лучезапястного и локтевого суставов.

Неправильная установка ринга, плохо натянутые канаты и брезентовая крышка зачастую приводят к травмам голеностопных и коленных суставов.

Неправильная методика учебно-тренировочных занятий, неудачный подбор спарринг-партнеров, недисциплинированность занимающихся, отсутствие организующего влияния тренера во время условных и вольных боев также могут служить причиной травм. Помимо этого, частой причиной повреждений (растяжений, надрывов и разрывов отдельных мышечных волокон) бывают отсутствие или неполноценность разминки, выполнение боксерами упражнений без предварительной подготовки к ним.

В связи с возрастающим объемом общей физической подготовки у боксеров появляются повреждения, не связанные со специфической деятельностью спортсменов. Травмы у боксеров в занятиях по общей физической подготовке обычно вызываются тем, что юные спортсмены недостаточно осваивают технику новых упражнений и несвоевременно или чрезмерно интенсивно применяют упражнения, требующие большого физического напряжения.

К внутренним причинам, наиболее часто вызывающим травмы, относятся прежде всего недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность боксеров, неудовлетворительное состояние их здоровья и тренированности, а также перенапряжение и утомление. Особое место среди вышеперечисленных факторов занимают перенапряжение и утомление.

Травматизм при утомлении обычно вызывается нарушением координации движений, а также ухудшением реакции и внимания, что нередко приводит к тяжелым повреждениям, нокаутам и нокаутам.

Зная причины, вызывающие наиболее частые повреждения при занятиях боксом, нетрудно принять меры, направленные на профилактику травматизма.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов

Бокс как средство физического воспитания (А. П. Родионов)

Возрастные особенности юных боксеров (Н.А. Худадов, В.А. Сергеев)

Общие основы спортивной подготовки юных боксеров (В. М. Романов, Н. А. Худадов, В. И. Огуренков)

Планирование учебно-спортивных занятий юных боксеров (А. И. Булычев)

Физическая подготовка юных боксеров (Б. И. Бутенко, Н. А. Худадов, Н. Т. Мамчур, Л. С. Гильдин, В. И. Огуренков)

Обучение юных боксеров боевым действиям (Г.О. Джераян, Н. А. Худадов, В. И. Огуренков)

Совершенствование техники и тактики юных боксеров (Г.О. Джераян)

О соревнованиях, судействе и мастерстве (В. М. Романов)

Воспитательная работа с юными боксерами (А. П. Родионов)

Гигиена юного боксера и врачебный контроль (В. А. Сергеев, С.П. Кукишев, Е. С. Степанова)

БОКС

Редактор Л. Г. Трипольский

Художественный редактор Е. М. Галинский

Переплет художника М. В. Бородина

Технический редактор М. П. Манина

Корректор Л. В. Чернова

Изд. № 2250. Сдано в набор 22/1 1964 г. Подписано к печати 27/Ш 1964 г.
А 05109. Формат 84хЮ81/32- Объем 4 бум. л., 8 физ. п. л., 13,44 усл. п. л.,
13,6 уч.-изд. л. Тираж 60 000 экз. Зак. 1264. Цена 58 коп.

Издательство «Физкультура и спорт»

Государственного комитета Совета Министров СССР по печати.

Москва, М. Гнезниковский пер., 3.

Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова

Главполиграфпрома Государственного комитета

Совета Министров СССР по печати. Москва, Ж-54, Валовая, 28.